Luglio 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE a solo € 1,70

Piatti freschi e veloci
18 IDEE PER CUOCERE POCO O NULLA

Ti rimane lo yogurt?
6 RICETTE PER SFRUTTARLO AL MEGLIO

Colto e mangiato
10 MODI DI CUCINARE I PEPERONI

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Dolci di frutta
16 dessert con i sapori dell'estate

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.67 - Prima immissione: 4 luglio 2023 - Prezzo € 1,70

30067
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Simone Luinetti per Viste in tv
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Maison Lizia per La step by step del mese

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

Editoriale *luglio*

Prima di scrivere questo articolo abbiamo cercato le previsioni del tempo di luglio.
Non abbiamo riscontrato risultati univoci tra le varie fonti, e ci siamo resi conto di quanto meteorologi e climatologi stiano camminando sulle uova di questi tempi (ad esempio dovendo spiegare che siccità ed alluvioni possano esser riconducibili alle stesse cause); ci è sembrato di capire che il tempo è variabile, ma le previsioni di medio periodo lo sono ancor di più, quindi non molto affidabili.
Il tema è interessante perché i cambiamenti climatici comportano adeguamenti agricoli e zootecnici e quindi coinvolgono le materie prime fondamentali per la gastronomia; noi peró ci occupiamo di cucina e vogliamo rimanere nel qui ed ora cercando di esercitare il piú possibile il nostro buonsenso, usando come riferimento le medie climatiche stagionali degli ultimi anni.
Così per luglio vi suggeriamo molti piatti "freschi", che abbiamo selezionato andando a spigolare tra le tradizioni italiche e quelle di altri luoghi in cui il caldo la fa da padrone, con l'obiettivo di evitarvi soste prolungate ai fornelli
Protagonisti sono sia i dolci di frutta fresca che i piatti tipici da climi caldi (insalate, tagliate, carpacci, zuppe e carni fredde).
A seguire le paste con il pesce della tradizione regionale, le ricette coi peperoni, quattro tipi di cottura per le cosce di pollo, il cocomero ed il benessere, il finger lime ed i suoi utilizzi; insomma, un tripudio di preparazioni, quasi tutti all'insegna di rapidità, semplicitá, freschezza e originalità
Quindi, alla faccia delle previsioni meteo, vi auguriamo comunque una bella estate all'insegna del buon appetito.

Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

luglio

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSA

DOLCI

BEVANDE

adesso in edicola

zampediverse

GUARDA COME FUNZIONA

Apribarattoli

Non perdete questo mese con Cotto e mangiato **l'Apribarattoli,** un altro dei nostri utilissimi strumenti, super **maneggevole, compatto e di design!** A disposizione **in 3 varianti di colore: rosso, arancione e lime.** Quale si addice di più alla vostra cucina?

per tutto luglio, in edicola!

Le calamite

Torneranno ad agosto in edicola con il prossimo numero di Cotto e mangiato **le bellissime calamite** di due tra i nostri prodotti preferiti per l'estate! **A scelta, la colorata bottiglia, oppure la simpatica confezione di tonno in scatola.** Usatele per attaccare alla porta del frigorifero, o a qualsiasi altra superficie magnetica in cucina, la lista della spesa o le ricette che più amate!

dal 1° agosto, in edicola!

Prodotti di stagione *luglio*

Verdure ricche di acqua e rinfrescanti, ideali da consumare crude, come pomodori e cetrioli, ma anche frutta abbondante e succosa, sono i prodotti di un periodo speciale nel quale la Natura, come sempre nostra alleata, ci aiuta a reidratare il nostro organismo con gusto e varietà.

FRUTTA

Albicocche, Angurie, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, More, Nespole, Pesche, Prugne, Ribes, Susine, Uva

VERDURA

Aglio, Alloro, Barbabietole, Carote, Cetrioli, Fagiolini, Insalata, Melanzane, Patate novelle, Peperoni, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Rabarbaro, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Timo, Zucchine

PESCE

Alici, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Dentici, Gallinelle, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Orate, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Pesci spada, Polpo, Rane pescatrice, Razze, Ricciole, Sardine, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Spigole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal dal 1° agosto

IN COVER

Verdure ripiene

Pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, ma anche cipolle. Quante verdure si possono farcire con ripieni di carne, pesce, formaggio o cereali? Vi proporremo 20 ricette di verdure ripiene da preparare anche senza cottura!

SVUOTAFRIGO

2 ingredienti per 6 ricette

Mozzarella e pomodoro, un connubio unico e "simbolo" dell'estate italiana. Oltre alla classica caprese, quanti piatti si possono creare quando avete in frigorifero questi due ingredienti? Dall'antipasto a fine pasto, 6 ricette semplici e super estive.

RICETTE DELLA TRADIZIONE

Lo street food italiano

Quello che oggi chiamiamo *street food* non è un'invenzione moderna ma rappresenta una tradizione che viene da lontano e che, nel nostro Belpaese, è ben radicata. Scoprite con noi 6 piatti "da passeggio" facili da realizzare a casa.

SUPERFICIE MAGNETICA!

IN ALLEGATO

Le calamite per il frigorifero

Non perdete con il prossimo numero di Cotto e mangiato le bellissime calamite da usare per attaccare alla porta del frigorifero, o a qualsiasi altra superficie magnetica in cucina, la lista della spesa o le ricette che più amate!

Estate a tavola

VERDURE, FRUTTA, LEGUMI, PESCE E CARNE SONO I PROTAGONISTI DEI COLORATI E NUTRIENTI PIATTI CHE VI PROPONIAMO QUESTO MESE PER AFFRONTARE IL CALDO AI FORNELLI CON SEMPLICITÀ E SAPORE! 18 RICETTE PER PORTARE IN TAVOLA ANTIPASTI, PRIMI E SECONDI PIATTI, SAPORITI E STUZZICANTI, PERFETTI ANCHE PER BUFFET E APERICENA IN COMPAGNIA.
COME SPESSO FACCIAMO, VI PROPORREMO PICCOLE INCURSIONI NELLE CUCINE OLTRECONFINE PER SCOPRIRE NUOVI ABBINAMENTI INSOLITI MA, COME SEMPRE, SARANNO TUTTE IDEE DA POTER REALIZZARE FACILMENTE: SCEGLIETE LE VOSTRE PREFERITE E DIVERTITEVI A COMBINARLE IN UN PERFETTO MENU PER UNA NOTTE DI MEZZA ESTATE...

CALDO E AFA: COSA CUCINARE?
Scegliere pasti semplici che non richiedono preparazioni (e digestioni) troppo lunghe e laboriose è sicuramente il primo efficace modo per contrastare caldo e afa. Quindi è bene evitare piatti elaborati e porzioni troppo abbondanti, optando invece per piatti unici bilanciati ricchi di prodotti di stagione (frutta e verdura estive sono più acquose rispetto a quelle delle altre stagioni) che sono ricchi di vitamine e sali minerali utili a sconfiggere il senso di spossatezza che il caldo può produrre: carote, albicocche, meloni, pesche, pomodori, peperoni, lattuga, da "mixare" con formaggi freschi, uova, ma anche pesce fresco crudo (tonno, salmone, gamberi, branzino) o semplicemente scottato, carni bianche (pollo, tacchino) o rosse in forma di carpaccio, ma anche legumi e cereali

Tonno *tahitiano*

FACILE | 20 MIN + 15 MIN DI MARINATURA | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

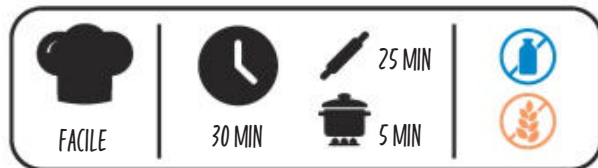
tonno fresco abbattuto **600 g**
cipolla rossa **1**
lime **1**
mango **1**
coriandolo fresco q.b.
latte di cocco **250 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Pulite il tonno eliminando la pelle e le lische, poi tagliatelo a dadini e lasciateli marinare con il succo di lime, olio, sale e pepe per almeno 15 minuti.

Nel mentre, sbucciate la cipolla rossa e tagliatela a rondelle sottili, e riducete il mango a dadini regolari.

Scolate il tonno dalla marinatura, trasferitelo in una ciotola, versate il latte di cocco per fermare “la cottura” del pesce con il lime e aggiungete la cipolla e il mango.

Mescolate con cura, oliate, regolate di sale e pepe, se necessario, e completate con del coriandolo fresco.

Insalata di tonno scottato
uova e verdure

ingredienti per 4 persone

tonno **4** filetti da **150 g** (abbattuti)
insalata mista q.b.
pomodorini datterino **100 g**
avocado **1**
cetriolo **1**
uova sode **4**
succo di **1** lime
semi di sesamo bianco e nero q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate il cetriolo a rondelle, l'avocado a metà, privatelo del nocciolo e tagliate la polpa in fettine. Tagliate le uova sode a metà e i pomodorini in quarti. Condite con un'emulsione di olio, succo di lime filtrato, sale e pepe.

Mettete i semi di sesamo all'interno di un piatto. Passate i filetti di tonno sui semi per impanarli da entrambi i lati. Scaldate una padella antiaderente e solo quando sarà ben calda, adagiate i filetti di tonno impanati e cuoceteli a fuoco alto per 1 minuto, poi girateli con una spatola e proseguite la cottura ancora per 1 minuto dall'altro lato.

Una volta scottati, trasferite i filetti su un tagliere, tagliateli in fettine e serviteli subito accompagnandoli con l'insalata.

Moje murciano

ingredienti per 4 persone

pomodori pelati **800 g**
uova sode **2**
cipollotto **1**
tonno sott'olio **200 g**
olive nere **12**
olio E.V.O.
sale

Lasciate scolare i pomodori pelati e nel mentre, fate bollire per uova per 8-9 minuti.

Una volta sode, passatele sotto l'acqua corrente per fermare la cottura e sgusciatele.

Tritate grossolanamente i pomodori pelati e conditeli con olio e sale a piacere.

Trasferiteli nei singoli piatti fondi da portata, aggiungete il cipollotto a rondelle, il tonno sott'olio sgocciolato, le olive nere intere e infine, le uova sode tagliate a spicchi.

Conservate l'insalata in frigorifero fino al momento del servizio.

È un'insalata tipica della regione Murcia nella Spagna meridionale conosciuta anche come *moje* o *mojete*

Roast beef freddo
con salsa remoulade

ingredienti per 4-6 persone

per l'arrosto

lombata di manzo **1 kg**
peperoncino in polvere q.b.
alloro **2 foglie**
erbe aromatiche
a piacere **1 mazzetto**
vino bianco secco **250 ml**
cipolla **1**
burro q.b.
sale
pepe nero

per la salsa remoulade

tuorli d'uovo **2**
sugo filtrato
dell'arrosto **2 cucchiai**
panna acida **4 cucchiai**
senape **1 cucchiaino**
pasta d'acciughe **1 cucchiaino**
olio E.V.O. **4 cucchiai**
capperi **2 cucchiai**
cetriolini sott'aceto **4**
erbe aromatiche fresche q.b.
sale
pepe

Per l'arrosto

Lavate il manzo sotto l'acqua corrente, asciugatelo con la carta assorbente da cucina e disponetelo all'interno di una terrina capiente. Conditelo con sale, pepe, peperoncino, foglie di alloro e le erbe aromatiche scelte.

Versate il vino bianco, coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e trasferitela in frigorifero a marinare per 12 ore.

Trascorse le ore di marinatura, estraete il manzo dal frigorifero e riportatelo a temperatura ambiente.

Tritate finemente la cipolla, fatela rosolare in una pentola con una noce di burro, unite la carne e doratela su tutti i lati, poi lasciatela cuocere per circa 30 minuti, versando la marinata di tanto in tanto.

Lasciate riposare l'arrosto prima di tagliarlo in fette e servirlo con la salsa.

Per la salsa remoulade

Montate i tuorli d'uovo con il sugo dell'arrosto, la panna acida, la senape, la pasta d'acciughe e l'olio.

Unite i capperi, i cetrioli tritati grossolanamente e le erbe aromatiche a piacere, regolate di sale e accompagnate con l'arrosto.

GUACAMOLE FATTA IN CASA
Preparate la salsa messicana schiacciando la polpa di 2 avocado maturi e mescolandola con il succo di 1 lime, 1 pomodoro piccolo, senza semi e tagliato a cubetti, 1/4 di cipolla rossa e 1 spicchio d'aglio tritati finemente; infine, a piacere, aggiungete un po' di peperoncino rosso in polvere per dare un tocco piccante e un po' di coriandolo per un tocco di freschezza. Aggiustate di sale e pepe e mescolate. Lasciate raffreddare in frigorifero prima dell'utilizzo

Mini tacos
con tartare di tonno fresco, maionese ed erba cipollina

ingredienti per 4 persone

tacos di mais **8 piccoli** o **4 grandi**
tonno fresco **400 g**
lime **1**
guacamole **150 g**
erba cipollina fresca q.b.
maionese q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Rimuovete la pelle ed eventuali lische dai tranci di tonno, poi tagliate il pesce in cubetti regolari e metteteli in una ciotola con il succo di lime e un giro d'olio.

Coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e lasciate marinare il tonno in frigorifero per 15 minuti.

Trascorso il tempo di marinatura, scolate il tonno e conditelo con sale e pepe a piacere, prendete i tacos e farciteli con un cucchiaio di guacamole e i cubetti di tonno fresco.

Decorate con la maionese e infine, profumate con l'erba cipollina tagliata a rondelle sottili.

Leche de tigre

ingredienti per 4 persone

merluzzo **400 g**
gamberi argentini già puliti **10**
lime **1**
aglio **1 spicchio**
radice di zenzero **10 g**
aji amarillo (peperoncino piccante) **1**
cipolla rossa **1**
cetriolo **1**
sedano **80 g**
succo di lime **100 ml**
lime **1**
coriandolo **10 foglie**
olio E.V.O.
sale

Sciacquate la polpa di merluzzo e i gamberi sotto l'acqua corrente, tagliateli in tocchetti (conservate 4 gamberi per la decorazione) e teneteli da parte.

Versate il succo di lime in una ciotola, unite l'aglio tritato, lo zenzero grattugiato, qualche cubetto di pesce, due fettine di aji amarillo e un filo d'olio. Frullate fino a ottenere un composto cremoso.

Fate marinare la polpa di merluzzo e i gamberi nel composto appena preparato, coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e trasferite in frigorifero per alcuni minuti.

Nel frattempo, pelate la cipolla e affettatela finemente, pelate anche il cetriolo e riducetelo a cubetti, poi sfibrate il sedano e tagliatelo a rondelle.

Estraete il pesce marinato dal frigorifero e conditelo con le verdure appena mondate, un filo d'olio e delle foglie di coriandolo.

Trasferitelo in un mixer da cucina e frullate fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

Versatelo nei bicchieri e decoratelo con i gamberi tenuti da parte, spicchi di lime e coriandolo fresco tritato.

La *leche de tigre* (letteralmente "latte di tigre", quindi da interpretare come "salsa" o "succo") è una salsa peruviana molto popolare, utilizzata come marinata per ceviche o come salsa per condire frutti di mare o pesce crudo. La sua caratteristica principale è l'intenso sapore di agrumi, nonché il tocco decisamente piccante, quindi va utilizzata adattando le quantità ai gusti personali

Il *salmorejo* è un piatto fresco e delizioso, perfetto per le calde giornate estive, che può essere servito come antipasto o come piatto principale leggero accompagnato da pane croccante. Ricetta originaria della regione dell'Andalusia, e particolarmente diffusa nella città di Cordova, consiste in una zuppa fredda a base di pomodori maturi, pane, olio, aglio che, a differenza del gazpacho, ha una consistenza più densa e cremosa

Salmorejo
zuppa fredda spagnola

ingredienti per 4 persone

pomodori **1 kg**
aglio **1 spicchio**
pane raffermo **200 g**
olio E.V.O. **100 ml**
sale **10 g**
pepe nero in grani
basilico fresco q.b.
uova sode **piccole 4**
jamón ibérico
o prosciutto crudo q.b.

Lavate e mondate i pomodori, tagliateli in tocchetti e trasferiteli nel passaverdure per eliminare la buccia e i semini.

Fate ammorbidire il pane (tenetene da parte qualche dadino per la decorazione) nell'acqua oppure direttamente nei pomodori e poi frullate nel mixer da cucina con lo spicchio d'aglio. Condite con olio e sale a piacere.

Servite in recipienti individuali e decorate con dadini di pane tostato, uova sode tagliate a metà e fettine di prosciutto crudo.

Completate con grani di pepe nero e foglie di basilico fresco.

Uova ripiene
con mousse di pesce

ingredienti per 4 persone

uova **4**
gamberetti **24**
tonno sott'olio **80 g**
acciughe **2 filetti**
capperi **1 cucchiaio**
peperoncino in polvere q.b.
paprica in polvere q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Portate a ebollizione l'acqua in un pentolino e cuocete le uova per 8-9 minuti. Scolatele, passatele sotto l'acqua corrente per fermare la cottura e sgusciatele.

Prendete i gamberetti già puliti, sciacquateli sotto l'acqua corrente, asciugateli e fateli saltare per alcuni secondi in una padella calda con un filo d'olio, poi teneteli da parte.

Dissalate i capperi e metteteli in un mixer da cucina con il tonno sott'olio sgocciolato, i filetti di acciuga, il peperoncino e la paprica.

Azionate il frullatore e versate l'olio a filo fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e cremoso.

Tagliate le uova a metà nel senso della lunghezza e con un cucchiaio prelevate delicatamente i tuorli sodi.

Unite i tuorli sodi al composto nel mixer e frullate. Aggiustate di sale e pepe e trasferite il ripieno in un *sac à poche*.

Farcite gli albumi con il ripieno, decorate con i gamberetti e completate con una spolverata di paprica. Portate in tavola e servite.

Aspic
di salmone e gamberi

ingredienti per 4 persone

filetto di salmone **300 g**
gamberi **250 g**
brodo vegetale **800 ml**
gelatina in fogli **16 g**
limone **1**
Marsala secco **2 cucchiai**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Portate a ebollizione il brodo, immergete il filetto di salmone e fatelo bollire per circa 5 minuti.

Estraetelo delicatamente con una schiumarola, mettetelo in una ciotola, sfilacciatelo e conditelo con l'olio, un pizzico di sale, della scorza di limone grattugiata e una spruzzata di succo.

Sbollentate anche i gamberi già puliti per circa 1 minuto e poi uniteli nella ciotola con il salmone condito.

Pesate 600 ml di brodo, mettetelo sul fuoco (se non fosse sufficiente aggiungete dell'acqua), il Marsala, regolate di sale e fatelo scaldare a fuoco basso.

Nel frattempo, mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda per 10 minuti, poi strizzatela e fatela sciogliere nel brodo caldo.

Versate una parte del brodo con la gelatina negli stampini individuali, aggiungete il salmone sfilacciato, i gamberi tritati grossolanamente e qualche foglia di prezzemolo.

Completate con altro brodo con la gelatina e ponete in frigorifero per almeno 3 ore.

Prima di servire, passate gli stampini sotto l'acqua bollente per qualche istante, in modo che gli aspic si stacchino facilmente dagli stampini.

Rovesciateli sui piatti individuali e serviteli.

Tagliata di pollo
con ananas e pomodori perini

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **800 g**
sedano **1 costa**
carota **1**
cipolla **1**
chiodi di garofano **2**
vino bianco secco **1 bicchiere**
erbe aromatiche fresche q.b.
ananas **6 fette**
insalata q.b.
pomodori perini **2**
miele **1 cucchiaio**
aceto di mele q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero in grani

Lessate il pollo in un'ampia casseruola con 2 l d'acqua fredda, la costa di sedano, la carota, la cipolla, i chiodi di garofano, le erbe aromatiche, il vino bianco secco e qualche grano di pepe per circa 20 minuti.

Spegnete e lasciate intiepidire il petto di pollo nel suo brodo con la pentola chiusa con il coperchio.

Tagliate in quarti le fette di ananas, conditele con miele, aceto di mele, olio, sale e pepe e tenete il composto da parte.

Lavate e mondate i pomodori perini, eliminate la parte interna e disponeteli nei piatti da portata su un letto di insalata. Condite con olio, sale, pepe.

Estraete il petto di pollo, tagliatelo in fettine sottili, sistematelo nei piatti da portata, irroratelo con la salsa all'ananas e portatelo in tavola.

Salmone con frutti di cappero, *formaggio a scaglie e pomodorini*

ingredienti per 4 persone

salmone affumicato **400 g**
limoni **2**
zenzero fresco q.b.
insalata q.b.
frutti di cappero **1 cucchiaio**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano in scaglie q.b.
pomodori **2**
aceto balsamico q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe rosa in grani

Disponete le fettine di salmone su un letto di insalata nei piatti da portata, irroratele con l'olio e conditele con sale, zenzero grattugiato e pepe rosa.

Completate con fettine di limone e qualche goccia del suo succo, frutti di capperi dissalati, scaglie di formaggio, pomodori in quarti e un giro di aceto balsamico a piacere.

la variante: provatelo con il salmone fresco, preventivamente abbattuto.

Gazpacho *di pomodori e fragole*

ingredienti per 4 persone

fragole **400 g**
pomodori pelati **500 g**
cetriolo **1**
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
pane bianco **15 g**
erba cipollina fresca q.b.
gherigli di noci q.b.
sale
pepe nero

Lavate le fragole, eliminate il picciolo e tagliatele in tocchetti (conservatene alcune a rondelle per la decorazione).

Mettetele all'interno di un mixer da cucina con i pomodori pelati, il cetriolo privato della buccia, la cipolla e lo spicchio d'aglio.

Aggiungete la fetta di pane, frullate fino a ottenere un composto liscio e cremoso, e regolate di sale e pepe.

Lasciate riposare il composto ottenuto in frigorifero per 2 ore.

Completate con un giro d'olio e servite il *gazpacho* decorandolo con le fragole a rondelle, qualche gheriglio di noce e l'erba cipollina a piacere.

POMODORI E FRAGOLE?
L'abbinamento tra fragole e pomodori può sembrare insolito, ma può creare una combinazione sorprendentemente deliziosa in cui i sapori dolci delle fragole si bilanciano con la freschezza e l'acidità dei pomodori. Provate fragole e pomodori in insalata con un po' di basilico fresco tritato, olio, succo di limone o aceto balsamico; oppure realizzate una bruschetta con fragole e pomodori su una crema di formaggio di capra e un filo di miele; o ancora, frullate fragole mature e pomodori dolci insieme a un po' di zucchero come topping per dessert e gelati o *crêpes*

Insalata agrodolce di pollo
con carote e zucchine

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **800 g**
carote **2**
zucchine **2**
cipolla dorata **1**
zenzero fresco o in polvere q.b.
salsa di soia **3 cucchiai**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Pulite il petto di pollo, eliminando eventuali cartilagini e ossicini, poi tagliatelo a metà, salatelo e pepatelo.

Fate scaldare bene una piastra oliata e una volta calda, adagiate i petti di pollo e fateli cuocere per circa 10 minuti da ogni lato (il tempo di cottura dipende dallo spessore della carne).

Una volta cotti, trasferite i petti di pollo su un tagliere e sfilacciateli, poi teneteli da parte.

Lavate e mondate le carote e le zucchine, tagliatele in striscioline sottili e tritate finemente la cipolla.

Mettete la cipolla tritata in un *wok*, aggiungete un filo d'olio e fatela rosolare a fuoco dolce.

Unite le verdure, alzate la fiamma e fate cuocere per circa 5 minuti, dovranno risultare tenere ma ancora croccanti.

Aggiungete i tocchetti di pollo sfilacciati, mescolate, insaporite con lo zenzero in polvere (o fresco grattugiato), un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Fate saltare per 5 minuti, versate la salsa di soia e mescolate con cura.

Lasciate raffreddare, sistemate il pollo in agrodolce con le verdure nei piatti da portata e servite.

Insalata di ceci
con pomodorini, olive nere e acciughe

ingredienti per 4 persone

ceci precotti **400 g**
pomodorini ciliegino **350 g**
olive nere **80 g**
acciughe **6 filetti**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Preparate un'emulsione frullando un ciuffo di prezzemolo con l'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Scolate i ceci, sciacquateli sotto l'acqua corrente e trasferiteli all'interno di una ciotola.

Lavate i pomodorini, asciugateli, tagliateli a metà e uniteli ai ceci.

Riducete a rondelle le olive e spezzettate i filetti di acciughe, poi uniteli nella ciotola.

Condite con l'emulsione preparata in precedenza, mescolate con cura e servite subito oppure conservate in frigorifero.

Carpaccio di tonno
con pesto e avocado

ingredienti per 4 persone

filetto di tonno fresco (abbattuto) **400 g**
pesto q.b.
lime **1**
avocado maturo **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate il filetto di tonno fresco (abbattuto) a fettine sottili.

Tagliate a metà l'avocado, posizionate la lama del coltello sul seme e, con un colpo preciso, estraetelo.

Procedete ricavando la polpa dell'avocado con un cucchiaio, poi tagliatela in fette e spruzzatele subito con il succo di ½ lime in modo che non si ossidino.

Disponete le fette di avocado su un piatto da portata, sistemate anche le fettine di tonno e condite con l'olio, il succo di ½ lime, il sale e il pepe nero. Completate con qualche cucchiaio di pesto e servite.

Tagliata di lonza
con maionese aromatica

ingredienti per 4-6 persone

per la tagliata

lonza di maiale **800 g**
cipollotti **2**
erbe aromatiche q.b.
vino bianco secco **100 ml**
tartufo q.b.
rucola fresca q.b.
pomodorini secchi q.b.
ananas **2 fette**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

per la maionese aromatica

maionese **200 g**
cipollotto ½
senape **1 cucchiaino**
capperi sotto sale **1 cucchiaino**
aceto di mele **1 cucchiaio**
sale

Per la tagliata

Salate e pepate la lonza, mettetela in una pirofila con un mazzetto di erbe aromatiche e il cipollotto, irroratela con un filo d'olio e cuocetela nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 40 minuti. A metà cottura, sfumatela con il vino bianco secco.

Una volta pronta, sfornatela e lasciatela raffreddare poi affettatela sottilmente e tenete le fette ottenute da parte, coperte con la pellicola trasparente alimentare.

Per la maionese aromatica

Lavate e tritate finemente il cipollotto, mettetelo in una ciotola, unite i capperi dissalati tritati al coltello e poi aggiungete la maionese. Unite anche la senape, l'aceto e le erbe aromatiche, amalgamate con cura.

Mettete la maionese nel piatto del servizio, spalmatela in maniera omogenea, adagiate le fettine di lonza e insaporite con il tartufo grattugiato.

Completate con foglie di rucola, tocchetti di pomodorini secchi e dadini di ananas.

Carpaccio *di branzino con le fragole*

FACILE

10 MIN

10 MIN
0 MIN

ingredienti per 4 persone

filetto di branzino (abbattuto) **600 g**
fragole **200 g**
aceto di mele q.b.
limone **1**
erba cipollina fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe rosa in grani

Tagliate il filetto di branzino in fettine sottili, tenendo la lama del coltello obliqua.

Sistemate le fettine di branzino nei piatti da portata e conditele con una parte di citronette a base di aceto di mele, succo di limone, olio e sale.

Lavate e mondate le fragole, eliminate il picciolo e tagliatele a fettine, poi sistemale sulle fettine di branzino.

Completate con l'erba cipollina fresca a rondelline, l'altra parte di citronette e i grani di pepe rosa.

Per utilizzare il pesce fresco e realizzare un carpaccio, mettete il filetto di pesce nel congelatore per 96 ore a -18°C. Trascorso questo tempo, fatelo scongelare gradualmente nel frigorifero e quando risulta ancora ben sodo tagliatelo in fettine sottili con un coltello

Terrina di pollo
con gelatina di ribes

MEDIA
90 MIN + 12 ORE DI RIPOSO
30 MIN
60 MIN

ingredienti per 6-8 persone

per la terrina

cosce di pollo **300 g**
fegatini di pollo **150 g**
scalogni **2**
burro **25 g**
funghi champignon **150 g**
vino bianco secco **1 bicchiere**
pancetta di maiale fresca **150 g**
uovo **1**
fecola di patate **2 cucchiai**
cerfoglio **2 rametti**
sale
pepe nero

per la gelatina

ribes rossi **100 g**
agar agar la punta di **1 cucchiaio**
zucchero semolato **1 cucchiaio**

Per la terrina

Tritate finemente gli scalogni e fateli rosolare in una padella con una noce di burro. Aggiungete i funghi, versate un po' di vino bianco e fate cuocere dolcemente, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

Nel frattempo, macinate la carne di pollo con la pancetta di maiale. Trasferite il composto ottenuto in una ciotola, aggiungete i fegatini e i funghi tagliati a cubetti, l'uovo, la fecola di patate, il cerfoglio, il sale e il pepe.

Imburrate una terrina, foderate il fondo con la carta forno, versate il composto e livellate la superficie.

Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 60 minuti. Nel mentre, preparate la gelatina di ribes rossi.

Per la gelatina

Lavate i ribes, metteteli in un pentolino con un goccio d'acqua fino a quando risultano morbidi, schiacciateli, filtrate il succo per eliminare le pellicine e lasciatelo raffreddare.

Aggiungete l'agar agar e lo zucchero, mescolate per non formare grumi, mettete sul fuoco, portate a ebollizione e cuocete per circa 5 minuti.

Una volta pronta la terrina, versate la gelatina sulla superficie, lasciate raffreddare a temperatura ambiente e poi trasferite in frigorifero a rassodare per almeno 12 ore. Servite la terrina fredda tagliata a fette.

La Cascata dei Sapori
RICETTE DALL'ORTO ALLA TAVOLA... E NON SOLO!

a cura dell'originale
blog-ricettario
La Cascata dei Sapori
www.lacascatadeisapori.it/

Tecniche in cucina

VITELLO TONNATO

Chiamato anche *vitel tonné* è un piatto tipico della cucina piemontese, servito principalmente come antipasto oppure anche come secondo piatto.
Diventa in voga negli anni Ottanta del Novecento, quando uno dei condimenti principali era la maionese, ma attenzione, la vera salsa tonnata si prepara senza!

Questo piatto piemontese originario del cuneese, nel '700 era composto da una salsa a base di acciughe però senza la presenza del tonno. Infatti, il termine tonné fa riferimento alla parola francese tanné ovvero "pasticciato". Sarà Pellegrino Artusi nel suo trattato di cucina La Scienza in cucina e l'Arte di Mangiar Bene attraverso la ricetta n.363 de del 1891 a descrivere con più precisione questa preparazione tradizionale servita fredda

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL VITELLO
vitello (magatello o girello) **1 kg**
vino bianco secco **1 l**
sedano **1 costa**
carota **1**
cipolla **1**
chiodi di garofano q.b.
alloro fresco **2 foglie**
salvia fresca **2 foglie**
sale
pepe nero
capperi (o frutti di capperi) q.b. per la decorazione

PER LA SALSA
tonno sott'olio **300 g**
acciughe sotto sale **6**
tuorli sodi **2**
capperi sott'aceto **30 g**
aceto di vino bianco **15 ml**
olio E.V.O. **100 ml**
succo di limone q.b.
acqua di cottura della carne q.b.

PER IL VITELLO

1) **Mettete** il vitello in una ciotola capiente dai bordi alti, versate il vino bianco, aggiungete la costa di sedano, la carota e la cipolla, e profumate con i chiodi di garofano, l'alloro e la salvia.

2) **Coprite** la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e ponetela in frigorifero a marinare per 12 ore.

3) **Trascorse** le ore di marinatura, riportate la carne a temperatura ambiente, scolatela dalla marinata, filtrate il liquido e conservatelo.

4) **Trasferite** il vitello in un'ampia casseruola, copritelo con l'acqua, aggiungete gli aromi e i profumi utilizzati nella marinatura, un pizzico di sale e una macinata di pepe, e cuocete per circa 1 ora a fuoco medio.

5) **Per regolarvi** nella cottura utilizzate un termometro da cucina: quando al cuore avrete una temperatura intorno ai 54-57°C, vuol dire che la carne sarà pronta, ancora tenera, succosa e rosata.

6) **Una volta cotta**, estraetela e lasciatela raffreddare, poi trasferitela in frigorifero a riposare per un paio d'ore.

PER LA SALSA

7) **Sgocciolate** bene il tonno e sciacquate le acciughe sotto l'acqua corrente, poi metteteli in un contenitore alto. Unite i tuorli d'uovo sodi, i capperi, l'olio e 1 cucchiaio di aceto di vino bianco.

8) **Frullate** con il frullatore a immersione, aggiungete qualche goccia di succo di limone e versate un po' di acqua di cottura della carne fino a ottenere una salsa liscia, omogenea e cremosa.

9) **Estraete** la carne dal frigorifero e tagliatela in fettine sottili con l'aiuto di un'affettatrice oppure più spesse al coltello.

10) **Disponete** le fettine di vitello nel piatto da servizio o in singoli piatti da portata e conditele con la salsa tonnata. Guarnite con qualche cappero o frutto di cappero e foglioline di prezzemolo.

Le ricette di Tessa Gelisio

Sfiziose, originali, stagionali e assolutamente "cotte e mangiate": ecco 7 tra le ricette preparate da Tessa in TV e quella realizzata dallo chef Luigi Lionetti, ospite nella cucina della nostra conduttrice

Bocconcini
di ricotta fritti

ingredienti per 4 persone

uovo **1** - ricotta **250 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **10 g** - farina 00 **15 g** - pangrattato q.b. - rucola **100 g** - carote **2** - olio E.V.O. - succo di limone (opzionale)

Affettate sottilmente le carote con un pelapatate e mettetele in una ciotola con la rucola, condite, a piacere, con sale e succo di limone. Amalgamate la ricotta con l'uovo, il formaggio grattugiato, la farina, sale e pepe, fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Formate con il composto i bocconcini e passateli nel pangrattato.

Scaldate in padella l'olio e, quando avrà raggiunto la temperatura desiderata, fate friggere i bocconcini. Girateli delicatamente quando saranno dorati su un lato.

Una volta cotti, appoggiateli sulla carta assorbente per far scolare l'olio in eccesso. Salate leggermente prima di servire con l'insalata di rucola e carote.

Pasta
pancetta e patate

ingredienti per 4 persone
patate **200 g** - pancetta **100 g** - pasta corta mista **180 g** - provola affumicata **150 g** - brodo vegetale q.b. - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - sale - pepe - olio E.V.O. - scalogno **1** - carota **1**

Preparate un classico soffritto con scalogno e carota e mettete a soffriggere in padella con l'olio. Aggiungete la pancetta a dadini. Tagliate le patate a cubetti e unitele al soffritto. Fate rosolare e versate lentamente il brodo vegetale. Lasciate cuocere per 10 minuti circa.

Nel frattempo fate cuocere la pasta al dente e completatene la cottura insieme al condimento di verdure e pancetta, aggiungendo la provola affumicata a cubetti. Mescolate affinché si sciolga bene. Completate con il formaggio grattugiato.

Lasagne
zucchine e ricotta

ingredienti per 4 persone
pasta per lasagne **250 g** - zuccchine e fiori **300 g** - ricotta **500 g** - latte **1 bicchiere** - mozzarelle **2** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - cipolla **1**

Affettate le zucchine a rondelle. Pulite anche i fiori delle zucchine. Mettete in padella dell'olio con la cipolla tritata finemente. Quando risulta ben appassita aggiungete le zucchine, il sale, coprite e completate la cottura. Mettete la ricotta in una ciotola, aggiungete un bicchiere di latte e amalgamate per rendere tutto più morbido. Aggiungete anche il sale. Tagliate a fettine le due mozzarelle.

Realizzate un primo strato di ricotta, un secondo di pasta, un altro di ricotta, aggiungete le zucchine, i fiori di zucca, la mozzarella e completate l'alternanza. Terminate con una spolverata di formaggio grattugiato e qualche rondella di zucchine.

Infornate a 180°C per 30 minuti e ultimate la cottura per 5-10 minuti con la funzione grill.

Filetti di pesce
ai frutti di mare

ingredienti per 2 persone

pesce (bianco o azzurro) **2 filetti** - cozze **50 g** - vongole **50 g** - gamberi **50 g** - cipolla **1** - passata di pomodoro **50 ml** - prezzemolo tritato q.b. - olio E.V.O.

Tagliate a fettine sottili una cipolla e rosolatela in padella con l'olio. Appassite con vino bianco. Appena l'alcol sarà evaporato aggiungete i filetti di pesce squamati e ben puliti.

Mettete i filetti di pesce in padella con la passata di pomodoro, i gamberi interi, cozze e vongole (pulite) e lasciate cuocere 10-15 minuti.

Togliete il coperchio e lasciate asciugare qualche minuto. In ultimo aggiungete il prezzemolo tritato.

Scaloppine di maiale al limone

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale **8 fettine** - limone (succo e scorza) **1** - burro **10 g** - vino bianco ½ **bicchiere** - farina 00 q.b. - timo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale

Infarinate le fettine di lonza di maiale, in una casseruola mettete dell'olio e rosolate la carne. Aggiungete la scorza di mezzo limone.

Girate, salate e sfumate con vino bianco. Aggiungete il succo di 1 limone e riducete il fondo.

Togliete la carne dalla padella. Unite il burro e fate sciogliere. Aggiungete la carne, unite abbondante timo fresco e ultimate la cottura.

Ghiaccioli cremosi yogurt e banana

ingredienti per 4 ghiaccioli

banane **130 g** - yogurt greco al naturale **130 g** - zucchero **60 g** - succo di limone ½ **cucchiaino**
strumenti necessari: stampini per ghiaccioli

Sbucciate e frullate le banane con lo yogurt greco al naturale, unite lo zucchero e mezzo cucchiaino di succo di limone facendo attenzione a far sciogliere bene lo zucchero.

Al termine, trasferite il composto in stampi per ghiaccioli riempiendo fino a 1 cm dall'orlo.

Lasciate in freezer per almeno 6 ore prima di consumarli.

Cestini di frutta e crema pasticciera

ingredienti per 6-8 persone

tuorli **4** - uovo **1** - latte **400 ml** - farina 00 **220 g** - burro morbido **100 g** - zucchero a velo **200 g** - scorza grattugiata di **1** limone - fragole q.b. **-** kiwi q.b.

Lavorate il burro morbido e lo zucchero, aggiungete l'uovo, la scorza grattugiata di limone e aggiungete la farina a più riprese. Impastate fino a ottenere un panetto omogeneo e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Preparate nel frattempo la crema pasticciera. Mettete a scaldare il latte con la scorza di limone. In una casseruola mettete i tuorli e lo zucchero. Versate a filo il latte filtrato e fate addensare.

Tagliate la frutta e insaporitela con un po' di zucchero. Stendete la frolla e preparare i cestini. Infornate a 180°C per 17-20 minuti. Farcite i cestini con la crema pasticciera e la frutta a pezzetti.

PROVATE LE ALTRE NOSTRE CROSTATE DI FRUTTA FRESCA DA PAG. 84

RICETTA ORIGINALE DELLA TRASMISSIONE

RICETTA *vista in tv*

Ravioli Capresi

di Luigi Lionetti

FACILE | 40 MIN + 24 ORE DI RIPOSO | 30 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA
farina 00 **500 g**
acqua bollente **270 g**
olio E.V.O. **30 g**

PER IL RIPIENO
caciotta di latte vaccino da **250 grammi**
maggiorana **8 g**
basilico **2 foglie grandi**
uova **2**
Parmigiano Reggiano
o Grana Padano **40 g**

PER LA SALSA
pomodorini del piennolo
del Vesuvio **250 g**
conserva di pomodoro
San Marzano **100 g**
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O. **1 cucchiaio**

"PROVATELI ANCHE VOI!"

INIZIAMO PER LA PASTA

Predisponete in una ciotola l'acqua bollente con l'olio, aggiungete la farina poco alla volta.

Coprite l'impasto e lasciate risposare per 30 minuti circa (un impasto, soprattutto quando viene idratato da liquidi caldi, ha bisogno di riposo).

PER IL RIPIENO

Grattugiate la caciotta e aggiungete le uova, la maggiorana e il formaggio grattugiato. Amalgamate il tutto fino a renderlo un composto omogeneo e compatto.

PER LA SALSA

In una padella rosolate l'aglio, aggiungete il basilico (che poi con l'aiuto di una pinza estrarrete) e i pomodori del Vesuvio, successivamente unite anche la conserva e regolate di sale. Cuocete per circa 7-9 minuti.

Stendete la pasta, farcitela omogeneamente con il ripieno distribuendone un pochino in modo uniforme e lasciando spazio ai lati. Tagliate la pasta e assemblate i ravioli, chiudeteli premendo bene la pasta.

Cuocete i ravioli in acqua salata bollente e poi scolateli con la schiumarola direttamente nel condimento.

Mescolate e servite, a piacere, con una spolverata di formaggio grattugiato.

4 cotture

Cosce di pollo

Una parte morbida e "succosa" del pollo e molto versatile in cucina, anche per preparazioni più estive! Le cosce di pollo diventano deliziose se prima le marinate (con olio, limone o lime, erbe, spezie, miele o yogurt, etc.) e poi cuocete fino a rendere la pelle una "crosticina" dorata e croccante. Ecco 4 metodi di cottura che impiegano al posto del classico forno, friggitrice ad aria, microonde, padella e cottura a bassa temperatura

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

IN FRIGGITRICE AD ARIA

COSCE DI POLLO alla diavola

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo (con la pelle) **4** - origano **5 g** - succo di **1** limone - aglio in polvere **5 g** - sale - paprica in polvere q.b. - peperoncino in polvere q.b.

Disponete le cosce di pollo in una bacinella, aggiungete l'origano, l'aglio in polvere, la paprica, il peperoncino e il sale.

Bagnate col succo del limone e amalgamate bene in modo che le cosce si insaporiscano uniformemente.

Preriscaldate la friggitrice ad aria, disponete le cosce di pollo sulla griglia tenendo la pelle verso l'alto e cuocete per 30 minuti a 180°C.

COSCE DI POLLO
alla cacciatora

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo (con la pelle) **4** - aglio **1 spicchio** - peperone rosso **200 g** - peperone giallo **200 g** - pomodoro ramato **200 g** - passata di pomodoro **100 g** - olive (nere o verdi) **50 g** - basilico **10 g** - alloro (opzionale) per guarnire - olio E.V.O. - sale - pepe

Tritate l'aglio e mettetelo in un contenitore capiente adatto alla cottura in microonde con un filo di olio, coprite con un paraschizzi e cuocetelo a 750W per 1 minuto.

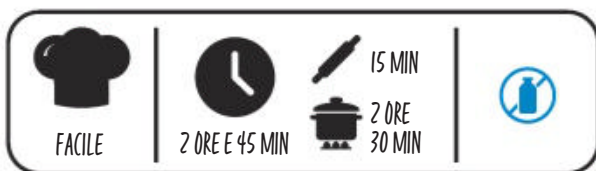
Nel frattempo tagliate a cubetti i peperoni e il pomodoro fresco, posizionate tutto nel contenitore con l'aglio soffritto, aggiungete le olive, la passata di pomodoro e metà del basilico, aggiustate di sale e pepe e dopo aver amalgamato bene disponete le cosce di pollo sopra le verdure cospargendole di sale.

Aggiungete un paio di cucchiai di acqua, coprite sempre con il paraschizzi il contenitore e cuocete a 600W per 20 minuti.

A cottura ultimata, prima di servire, aggiungete, a piacere, l'alloro per decorare.

VERSIONE ESTIVA AL MICROONDE

COTTE A BASSA TEMPERATURA

COSCE DI POLLO
con miele e senape

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **4** - miele **80 g** - senape in grani **30 g** - rosmarino **20 g** - prezzemolo **10 g** - sale

In una pirofila massaggiate le cosce di pollo con il miele, la senape in grani e un pizzico di sale; sigillatele nei sacchetti adatti al sottovuoto (al massimo due cosce per sacchetto) e cuocetele a bassa temperatura impostando il roner a 72°C per 150 minuti.

Terminato il tempo raffreddatele in acqua e ghiaccio per qualche minuto, toglietele dal sottovuoto e abbrustolitele in una padella rovente per un paio di minuti per lato così da ottenere una crosticina croccante e gustosa.

Servite, a piacere, con una spolverata di prezzemolo fresco.

COSCE DI POLLO
allo yogurt e lime in padella

ingredienti per 4 persone

cosce **4** - yogurt magro **500 g** - cipolla **50 g** - vino **250 ml** - burro **40 g** - lime **1** - dragoncello **10 g** - brodo vegetale **500 ml** (oppure acqua calda) - sale - peperoncino

Soffriggete in una padella la cipolla tritata con il burro, aggiungete le cosce di pollo e fatele rosolare un paio di minuto per lato a fuoco vivo; bagnate con il vino bianco e fate sfumare l'alcol.

Incorporate quindi lo yogurt, amalgamate bene e aggiungete un bicchiere di brodo vegetale caldo, salate e fate cuocere nella pentola semicoperta per 35 minuti a fuoco medio, aggiungete un po' di brodo durante la cottura se il sughetto dovesse risultare troppo asciutto.

A fine cottura togliete il coperchio, aggiungete le foglioline del dragoncello, il succo del lime spremuto, un pizzico di peperoncino.

Servite le cosce di pollo bagnandole col loro sughetto e finite con una spolverata di scorza di lime fresco e qualche foglia di dragoncello.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- CONTENGONO SALI MINERALI QUALI FOSFORO, MAGNESIO, POTASSIO, FERRO E CALCIO;
- RICCHI DI VITAMINA A E UNA BUONA PERCENTUALE DI VITAMINA C;
- ELEVATO POTERE SAZIANTE GRAZIE ALLA PRESENZA DI FIBRE E ACQUA;
- POSSIEDONO LA CAPSAICINA, UN PRINCIPIO ATTIVO CHE PRODUCE UNA SENSAZIONE DI PICCANTEZZA E CONFERISCE PROPRIETÀ ANTIBATTERICHE E ANALGESICHE;
- I PEPERONI ROSSI APPORTANO UNA BUONA DOSE DI BETACAROTENE, UN OTTIMO ANTIOSSIDANTE CAPACE DI CONTRASTARE I RADICALI LIBERI;

Peperoni

Uno degli ortaggi più apprezzati del periodo estivo, si distinguono per colore (rosso, arancione, giallo, verde...), forma (quadrata, allungata, conica) e sapore più o meno dolce. Crudi, arrosto, ripieni, marinati, in agrodolce, ce n'è per tutti i gusti!

Friggitelli ripieni
avvolti nella pancetta

ingredienti per 4 persone

friggitelli **4**
pancetta **8 fette**
ricotta **250 g**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g**
prezzemolo fresco q.b.
uovo **1**
formaggio tipo *cheddar* q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e mondate i friggitelli, tagliateli a metà ed eliminate i filamenti e semini interni.

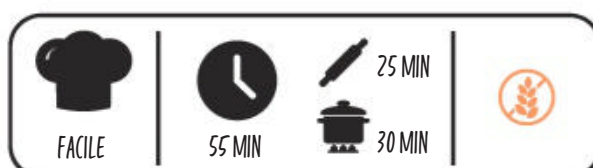
Mescolate in una ciotola la ricotta con il formaggio grattugiato, il prezzemolo fresco tritato e l'uovo. Condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Farcite i friggitelli con il ripieno appena preparato, aggiungete una spolverata di *cheddar* a piacere e avvolgeteli nelle fettine di pancetta.
Sistemateli su una teglia rivestita di carta forno e cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20-25 minuti.
Sfornateli, lasciateli intiepidire e serviteli.

I 4 COLORI PIÙ COMUNI DI PEPERONI
Le colorazioni dipendono dal loro grado di maturazione. I peperoni nascono verdi, poi il loro colore diventa giallo, arancione, fino a raggiungere il colore rosso una volta che saranno giunti a piena maturazione.
Rossi: polpa croccante e zuccherina;
Arancioni: grossi e carnosi, di sapore dolce;
Gialli: succosi e teneri;
Verdi: polpa carnosa e un sapore leggermente acidulo. Vengono raccolti in anticipo e hanno un gusto pungente;

Sformato di peperoni

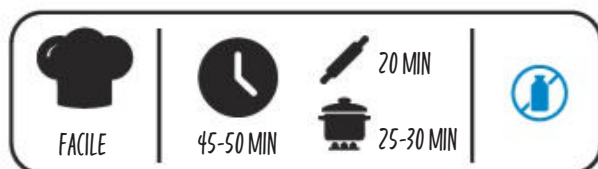
ingredienti per 4-6 persone

peperoni (rossi, verdi, gialli) circa **650 g**
patate **200 g**
cipolla **1**
uova **4**
provolone **100 g**
basilico fresco q.b.
maggiorana fresca q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **40 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Sbucciate le patate, tagliatele a dadini e mettetele nella padella con la cipolla. Lavate e mondate i peperoni, divideteli a metà, eliminate i filamenti bianchi e i semini e tagliateli in tocchetti. Unite anche i peperoni con le altre verdure in padella e mescolate con cura.
Coprite con il coperchio e cuocete a fiamma media per circa 10 minuti. Aggiustate di sale e pepe, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare completamente.
Nel mentre, sbattete le uova in una ciotola con il basilico e la maggiorana tritati finemente, il formaggio grattugiato, un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Una volta freddi, aggiungete i peperoni con le patate e il provolone a dadini.
Versate il composto all'interno di una pirofila oliata e fate cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 20 minuti.
Estraete lo sformato, fatelo intiepidire e portatelo in tavola.

Peperoni al gratin

Ingredienti per 4 persone

peperone rosso **1**
peperone giallo **1**
peperone verde **1**
alici **6 filetti**
capperi q.b.
pangrattato **200 g**
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e mondate i peperoni, incideteli intorno al picciolo, tagliateli a metà ed eliminate i filamenti bianchi e i semini interni.
Sistemate i peperoni su una teglia rivestita di carta forno.
Mescolate il pangrattato con le alici, i capperi e il prezzemolo fresco tritati finemente.
Condite con olio, sale e pepe e amalgamate con cura.
Farcite i peperoni con il ripieno appena preparato, infornateli nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e fateli cuocere per circa 25-30 minuti.
Sfornateli, disponeteli nei piatti da portata e serviteli subito.

Peperoni in agrodolce

ingredienti per 1 vasetto da 500 ml

peperoni rossi **380 g**
peperoni gialli **380 g**
aceto di mele **500 ml**
zucchero semolato **60 g**
sale **25 g**
prezzemolo fresco q.b.

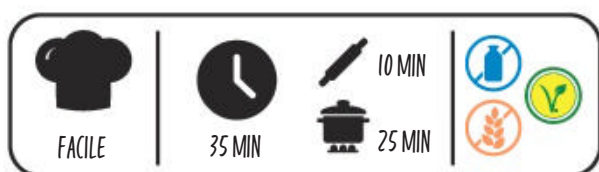
Lavate e mondate i peperoni, eliminate il picciolo, tagliateli a metà e privateli dei filamenti e semini interni.
Divideteli prima a metà e poi in strisce regolari e teneteli da parte.
Versate l'aceto di mele in una casseruola capiente, unite lo zucchero e il sale e lasciateli sciogliere.
Aggiungete i peperoni, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 20 minuti, fino a quando risulteranno teneri ma senza sfaldarsi.
Scolateli, conservate il liquido di cottura e trasferiteli all'interno di vasetti in vetro precedentemente sterilizzati dove avrete disposto sul fondo delle foglie di prezzemolo.
Ricopriteli con il liquido di cottura, chiudete i vasetti con i coperchi e capovolgeteli fino al totale raffreddamento.
Controllate sempre che si sia creato il sottovuoto e conservate in un luogo fresco e asciutto.

Peperoni
marinati

ingredienti per 4 persone

peperoni rossi **2**
peperoni gialli **2**
prezzemolo fresco q.b.
capperi q.b.
aceto di vino bianco **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale

Lavate e asciugate bene i peperoni, poneteli in una teglia rivestita di carta forno e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 200°C per 25 minuti.
Togliete i peperoni dal forno, metteteli in un sacchetto per qualche minuto così da poter togliere più facilmente la pelle.
Tagliateli in quattro parti, privateli dei filamenti e semini interni teneteli da parte.
Preparate un'emulsione con l'aceto, l'olio, il sale e il pepe. Aggiungete anche il prezzemolo fresco tritato e una manciata di capperi.
Trasferite i peperoni in un contenitore, conditeli con l'emulsione, copriteli con il coperchio e lasciateli marinare in frigorifero per almeno 1 ora prima di servirli.

con peperoni e fagioli rossi

ingredienti per 4 persone

riso basmati **320 g**
peperoni **2**
cipolla **1**
aglio ½ **spicchio**
fagioli rossi **250 g**
passata di pomodoro **200 g**
paprica in polvere q.b.
peperoncino in polvere q.b.
coriandolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente la cipolla e l'aglio, fateli rosolare in una padella con un filo d'olio.
Aggiungete i peperoni, lavati e mondati in precedenza, e tagliati in tocchetti.
Mescolate, lasciate insaporire, unite i fagioli scolati e sciacquati sotto l'acqua corrente, la passata di pomodoro e il riso basmati (dopo averlo sciacquato sotto l'acqua fredda).
Versate un bicchiere d'acqua e cuocete per circa 25 minuti, fino al totale assorbimento del liquido. Insaporite con la paprica, il peperoncino, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Terminata la cottura, servite con una spolverata di coriandolo fresco tritato.

Schiacciata

con peperoni e acciughe

ingredienti per 6 persone

per l'impasto

farina tipo manitoba **350 g**
farina 0 **200 g**
lievito di birra fresco **9 g**
miele **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale

per la farcitura

peperoni rossi **2**
peperoni gialli **2**
peperone arancione **1**
peperone verde **1**
olio E.V.O. **80 ml**
acqua **100 ml**
sale
pepe nero

Per l'impasto

Impastate le farine nella ciotola della planetaria con il lievito sbriciolato nell'acqua, il miele, due cucchiai d'olio e un pizzico di sale fino a quando avrete ottenuto un impasto morbido ed elastico.
Formate un panetto, mettetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare a temperatura ambiente per 2-3 ore o fino a quando il volume sarà raddoppiato.
Una volta trascorso il tempo di lievitazione, stendete l'impasto in una teglia quadrata o rettangolare oliata, spennellate la superficie con una salamoia di olio, acqua e sale.
Coprite con la pellicola trasparente alimentare e lasciate lievitare per 30 minuti.

Per la farcitura

Lavate i peperoni, asciugali ed eliminate i semi e i filamenti all'interno. Tagliate i peperoni a listarelle sottili e conditeli in una ciotola con olio, sale e pepe.
Farcite la schiacciata con i peperoni, infornatela nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e cuocetela per circa 35 minuti.
Sfornate la schiacciata e lasciatela intiepidire prima di tagliarla a fette e servirla.

ECCELLENZE

Ecco alcune delle varietà di peperone tra DOP, IGP e Presìdi Slow Food delle regioni italiane: Peperone di Carmagnola IGP, Peperone quadrato della Motta di Costigliole d'Asti, Peperone di Capriglio a forma "di cuore" (Piemonte), Papaccella napoletana e Friggitello Torricello (Campania), Peperone Trottolino (Calabria), Peperone "Crusco" Corno rosso Senise, Peperoni Nostrani Mantovani e Piacentini

IN FRIGGITRICE AD ARIA

Il pâté può essere preparato in precedenza e conservato in frigorifero all'interno di vasetti in vetro

Bruschette

con pâté di peperoni e peperoni arrosto

ingredienti per 4 persone

per i peperoni arrosto

peperone giallo **1**
peperone rosso **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
fette di pane q.b.

per il pâté

peperoni rossi **2**
peperone giallo **1**
cipolla rossa **1**
aglio **1 spicchio**
pinoli **35 g**
basilico fresco q.b.
pane in cassetta integrale **30 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Per i peperoni arrosto

Lavate bene i peperoni, sistemateli nel cestello della friggitrice ad aria, spruzzateli con l'olio e fateli arrostire a 200°C per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura. Abbassate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per 10 minuti.
Lasciate raffreddare i peperoni all'interno del cestello per 10 minuti, poi eliminate la pelle, divideteli a metà e privateli dei filamenti e semi interni. Tagliateli a listarelle sottili, conditeli con olio, sale e pepe, e teneteli da parte.

Per il pâté

Lavate, asciugate e tagliate a metà i peperoni, poi rimuovete i semi e i filamenti interni. Tagliate le falde a cubetti e tenetele da parte.
Tritate finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio, fateli rosolare in una padella con un filo d'olio per qualche minuto, poi aggiungete i peperoni, mescolate e cuocete con il coperchio fino a quando risultano morbidi.
Lasciateli intiepidire, trasferiteli in un mixer da cucina, unite i pinoli tostati, le fette di pane integrale, qualche foglia di basilico fresco e iniziare a frullare.
Versate a filo un po' d'olio, fino a ottenere la consistenza desiderata e regolate di sale e pepe a piacere.
Tostate le fette di pane, spalmate il pâté e completate le bruschette con i peperoni arrosto e una macinata di pepe.

Insalata di peperoni,
cipolla rossa e capperi

Ingredienti per 4 persone

peperoni rossi **2**
cipolla rossa **1**
capperi **1 cucchiaio**
succo di ½ limone
olio E.V.O.
aceto di mele q.b.
sale
pepe nero

Lavate e mondate i peperoni, eliminate il picciolo, tagliateli a metà e privateli dei filamenti e semini interni. Riduceteli in strisce sottili, poneteli in una ciotola, unite la cipolla rossa tagliata a rondelle, i capperi dissalati e mescolate bene. **Condite** con il succo di limone, l'olio, un goccio di aceto di mele, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Amalgamate con cura, trasferite in frigorifero e lasciate riposare per un paio d'ore. Servite l'insalata fresca guarnendo, a piacere, con spicchi di limone.

la variante: con olive

Arricchite la preparazione con una manciata di olive.

Linguine
con peperoni e tonno

ingredienti per 4 persone

linguine **320 g**
peperoni rossi **2**
filetti di tonno sott'olio **200 g**
cipollotto **1**
peperoncino fresco **1**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate i peperoni, mondateli, eliminate i filamenti e i semini interni e tagliateli in tocchetti. **Tritate** finemente il cipollotto, fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio, poi aggiungete i peperoni, mescolate e fate cuocere fino a quando risultano morbidi, ma senza sfaldarsi. Unite il peperoncino, il tonno, amalgamate con cura, spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe, e tenete da parte in caldo.
Lessate le linguine in abbondante acqua salata, scolatele al dente, trasferitele nella padella con il condimento e mescolate bene per far insaporire. Impiattate, profumate con foglie di basilico e servite.

LA TROPEA EXPERIENCE

FESTIVAL DELLA CIPOLLA ROSSA

FRANCESCO MAZZEI

CELESTINO DRAGO

HIROHIKO SHODA

ANTONINO ESPOSITO

22-23-24 SETTEMBRE 2023

SHOW COOKING
CONTEST
EVENTI
CONVEGNI

MAX MARIOLA

IGLES CORELLI

uno SPETTACOLO DI *Cipolla!*

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA: info@advmaiora.it   www.latropeaexperience.it   www.consorziocipollatropeaigp.com

PSR Calabria 2014/2020 Misura 3 – Regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari
Art. 16, Reg. UE 1305/2013 - Intervento 3.2.1. - Aiuti ad attività di informazione e promozione implementate da gruppi di produttori sui mercati interni

MELONI APPESI... NELL'ORTO!

Irrinunciabile tra i desiderata estivi, la piantina di melone è tra le prime a trovare posto nell'orto. I dolci frutti vengono prodotti in circa 2-3 mesi da una liana che cresce allungandosi sul terreno: tende quindi ad occupare parecchio spazio. La tecnica di coltivazione in verticale può rivelarsi utile a diminuire il notevole ingombro della pianta.

1) CREARE IL SOSTEGNO

La prima cosa da fare è creare la struttura: 4 pali di ferro o legno da 250 cm (quelli per recinzione sono economici e già dotati di punta) piantati saldamente per 50 cm nel terreno ad un metro di distanza, incorniciati in cima da pali di bambù, daranno un ottimo sostegno a 2 piante. Dai pali in bambù tireremo 2 fili robusti che, ben tesi, legheranno le piante dal piede (altra opzione, un pezzo di rete metallica). Basterà guidare i fusti lungo quel filo per ottenere una crescita ordinata, vigorosa e produttiva!

2) ACQUISTARE LE PIANTINE

Preparata la struttura, acquistiamo le piantine in zolla (se vivete al nord, niente semi, altrimenti non farà in tempo a maturare il frutto!).

3) TRAPIANTO IN TERRA

Tirate fuori la zolla con la piantina dal vasetto nero in cui l'avete comprata, e trapiantatela in terra, mantenendo almeno 30 cm di distanza tra le 2 piantine. Nella buca d'impianto aggiungete un buona dose di stallatico o comunque di concime organico. Irrigate in profondità evitando però di bagnare le foglie, in modo da scongiurare attacchi di funghi e parassiti.

4) MELONI IN VERTICALE

Presto, dal fusto principale, e poi dai tralci secondari, spunteranno i fiori e a seguire i frutti. Per indurre la pianta a non disperdere le energie, tutti i tralci secondari andranno cimati alla 5^a foglia mantenendo circa 3-4 frutti in formazione sulla pianta. Man mano che le dimensioni e quindi il peso dei meloni aumenta, potremo utilizzare delle legature e persino delle retine da limone per evitare che il frutto si ovalizzi. E prima della raccolta, ridurremo le irrigazioni per concentrare gli zuccheri e assicurarci così dei meloni deliziosi e rinfrescanti con cui rendere golosa la nostra estate di città!

COTTO E <MANGIATO>

semplicemente
Buoni

TORTE
CON LA FRUTTA ESTIVA

10 dolci freschi, colorati e ricchi del meglio di stagione

Mattonella al lampone

ingredienti per 4-6 persone
biscotti secchi quadrati o rettangolari **8-12** - ricotta vaccina **200 g** - zucchero a velo **30 g** + q.b. - lamponi mondati **125 g** + q.b.

Scolate bene la ricotta e versatela in una ciotola con lo zucchero a velo e lavoratela per qualche minuto, unite i lamponi e mescolate con delicatezza.
Posizionate un foglio di carta forno su un piano di lavoro e mettetevi sopra metà dei biscotti tenendoli uniti tra loro per formare un quadrato o un rettangolo, versatevi la crema di ricotta, livellatela a uno spessore di circa 2 cm.
Appoggiatevi sopra gli altri biscotti (cercate di metterli paralleli a quelli della base), sigillate con il foglio di carta forno e riponete in congelatore per almeno due ore.
Riprendete i biscotti gelato, tirandoli fuori dal congelatore 10 minuti prima di servirli, e tagliateli con un coltello a lama liscia in quadrotti, serviteli con lamponi freschi e zucchero a velo a piacere.

la variante: al tè matcha
Unite un cucchiaino di tè matcha in polvere alla crema di ricotta, per un effetto aromatizzato e verde pastello.

Mirtillo cheesecake

FACILE | 25 MIN + 6 ORE RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base: biscotti secchi **240 g** - burro fuso **90 g** - miele **1 cucchiaino** (facoltativo) **per la crema:** ricotta vaccina **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - zucchero a velo **120 g** - zucchero semolato **2 cucchiai** - mirtilli **160 g** - more **100 g** - latte fresco intero **100 ml** - panna fresca **200 ml** (fredda) - colla di pesce **10 g** **per decorare:** mirtilli q.b.

Per la base

Frullate insieme tutti gli ingredienti, aggiustando la dolcezza con il miele se necessario.
Versate il composto in uno stampo a cerniera di 22-24 cm di diametro, livellate e pressate bene con il dorso di un cucchiaio. Ponete lo stampo in frigorifero.

Per la crema

Lavate more e mirtilli, asciugateli molto bene, versateli in un pentolino e cuoceteli con lo zucchero semolato per qualche minuto finchè lo zucchero si sarà sciolto. Frullate con un frullatore a immersione fino alla consistenza desiderata, lasciando a piacere qualche pezzetto di frutta più grande, fate intiepidire. (Per una consistenza più setosa, frullate benissimo e passate poi al setaccio).
Mescolate, aiutandovi con una frusta elettrica, i formaggi con lo zucchero a velo e il latte a filo, tenendone a parte qualche cucchiaio.
Mettete i fogli di colla di pesce ad ammorbidire in poca acqua. Scaldate nel microonde o su fuoco dolce i cucchiai di latte avanzati e aggiungete fuori dal fuoco, a questi ultimi, la colla di pesce strizzata.
Montate la panna ben fredda e unitela al composto di formaggi con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto.
Aggiungete il mix latte-gelatina e la purea di mirtilli, mescolate bene e versatelo sulla base biscotto, livellate e riponete in frigorifero, coperto con pellicola, per circa 6 ore. Servite il dolce con mirtilli freschi.

la variante: con agar agar

Potete sostituire la colla di pesce con 6 g di agar agar in polvere, da sciogliere nei cucchiai di latte, portandoli a bollore e lasciando sobbollire per 4-5 minuti.

la variante: di rosa
Potete sostituire i lamponi con fragole fresche o anche mixarli.

Crostata in rosa, senza cottura

ingredienti per 6-8 persone

per la base: biscotti secchi **140 g** - farina di mandorle (o pistacchi non salati) **60 g** - burro fuso **90 g** - zucchero semolato **2 cucchiai**
per la crema: formaggio fresco spalmabile **400 g** - mascarpone **100 g** - lamponi **100 g** - panna **150 ml** - zucchero a velo **120 g** - succo di limone **1 cucchiaio** - colla di pesce **10 g** (o agar agar **5 g**)
per decorare: mix frutti di bosco q.b. - menta fresca q.b.

Per la base

Frullate molto bene tutti gli ingredienti della base biscotto fino a ottenere un composto granuloso ma abbastanza compatto.
Versatelo in uno stampo (diametro 24 cm) e livellate con il dorso di un cucchiaio fino anche ai bordi. Riponete in frigorifero.

Per la crema

Mettete la colla di pesce ad ammorbidirsi in poca acqua fredda.
Mescolate, con una frusta elettrica, i formaggi con lo zucchero e il limone, aggiungete i lamponi e frullate il tutto con il minipimer.
Scaldate leggermente, al microonde o in un pentolino, 2-3 cucchiai di panna presi dal totale, scioglietevi la colla di pesce strizzata e unitela alla crema di formaggi e lamponi.
Montate la panna ben fredda e unite anche quest'ultima con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto, alla crema di formaggi e lamponi.
Versate la crema ottenuta sulla base biscotto e riponete in frigorifero per almeno due ore.
Decorate la torta con frutti di bosco e foglioline di menta a piacere.

Brownie cheesecake alle ciliegie

ingredienti per 6-8 persone

ciliegie **200 g** (peso al netto dei noccioli) - burro q.b. - farina q.b.
per il brownies: cioccolato fondente **150 g** - zucchero **200 g** - farina 00 **100 g** - cacao amaro in polvere **25 g** - uova **3** - burro **100 g** + per imburrare la teglia q.b.
per la cheesecake: formaggio fresco spalmabile **250 g** - yogurt greco bianco intero **60 g** - uovo **1** - zucchero **70 g** - latte fresco intero **1 cucchiaio**

Imburrate e infarinate una teglia quadrata (20x20 cm). Lavate e asciugate bene le ciliegie, snocciolatele e tenetele da parte.

Per l'impasto brownies

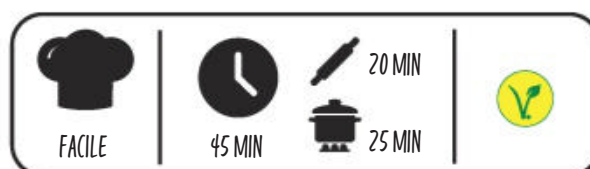
Sciogliete a bagnomaria il cioccolato con il burro, mettete in una ciotola e unite lo zucchero, lavorate bene e, con l'aiuto delle fruste elettriche, lavorate ancora. Unite le uova, una alla volta. Aggiungete il cacao setacciato e la farina.
Versate in una *sac à poche* usa e getta senza beccuccio e tenete da parte.

Per l'impasto al formaggio

Mettete in una ciotola il formaggio spalmabile e unite l'uovo, lo zucchero e la panna, il latte. Lavorate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
Versate il composto ottenuto in un'altra *sac à poche*.
Tagliate le punte alle *sac à poche* e alternate gli strati di crema al formaggio con crema al cioccolato inserendo le ciliegie tra gli strati, livellate con il dorso di un cucchiaio.
Cuocete il dolce nel forno preriscaldato ventilato a 170°C per circa 40 minuti. Fatelo raffreddare e servitelo in quadrotti.

la variante: di frutta

Potete realizzare diverse varianti con la frutta di stagione: ciliegie e pesche, mirtilli e more di rovo, albicocche, fichi.

Streusel di susine

ingredienti per 6 persone

per la base: pasta frolla pronta **1 rotolo rettangolare** **per le briciole:** farina **120 g** - burro **100 g** - zucchero **60 g** - sale **1 pizzico** **per l'interno:** susine circa **½ kg** - confettura di prugne **100 g** - amido di mais **1 cucchiaio** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** **per la finitura:** panna q.b. - zucchero semolato q.b. - zucchero a velo q.b.

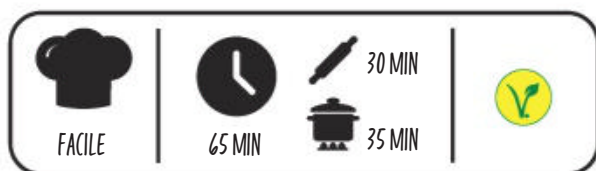
Lavate, sbucciate e denocciolate le prugne, tagliatele in pezzi, unite la vaniglia, la confettura di prugna e l'amido, mescolate tutto e tenete da parte.

Preparate la copertura mettendo nel frullatore la farina, lo zucchero, il burro e il sale, frullate finchè non si saranno formati dei "bricioloni morbidi", ci vorrà molto poco.

Stendete la pasta frolla in una teglia rettangolare (25x20 cm), direttamente con la sua carta forno, eliminate l'eccesso, bucherellate la base con i rebbi di una forchetta e distribuitevi sopra la frutta e il suo sughetto. Dolcificate a piacere aggiungendo fino a 70 g di zucchero aggiuntivo.

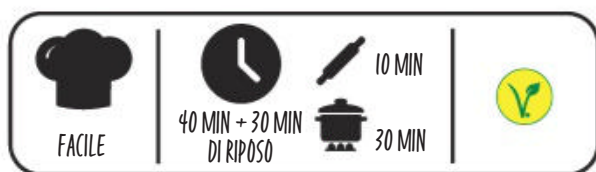
Distribuite sopra la frutta le briciole, compattatele leggermente, spennellate con poca panna, cospargete con un velo di zucchero e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170-180°C per circa 30 minuti. Se dovesse colorire troppo, coprite il dolce a metà cottura con un foglio di alluminio.

Servite il dolce tiepido o freddo, con zucchero a velo.

Galette alle fragole

ingredienti per 6 persone

pasta brisé **1 rotolo** (anche integrale) - fragole **300 g** - fecola di patate **1 cucchiaino** - zucchero semolato **3 cucchiai** - semi di vaniglia (o estratto) - zucchero di canna q.b. - biscotti sbriciolati **1 cucchiaio** - confettura di fragola q.b. - latte q.b.

Lavate bene le fragole, eliminate il picciolo e tagliatele in pezzi, versatele in una ciotola con lo zucchero e la fecola. Mescolate bene.
Stendete la pasta brisé aiutandovi con un mattarello in modo che venga leggermente più sottile. Sistematela in una teglia (diametro 26 cm) rivestita con carta forno in modo che sbordi leggermente fuori dalla teglia. Bucherellatela con una forchetta.
Stendete sulla base un velo di confettura di fragola, biscotti sbriciolati e sopra le fragole, con il loro sughetto, lasciando un centimetro circa dai bordi.
Ripiegate i bordi verso l'interno, spennellateli con poco latte, cospargete di zucchero di canna e cuocete in forno caldo ventilato a 170°C per circa 35-40 minuti. Servite il dolce tiepido o freddo, meglio dopo una notte di riposo.

Clafoutis all'ananas

ingredienti per 4 persone

fette di ananas fresco mondato **5** - uova **2** - farina 00 **50 g** - farina di mandorle **20 g** - latte intero **120 ml** - zucchero di canna **50 g** + q.b. - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - burro **1 cucchiaio** + q.b. - zucchero a velo q.b.

Imburrate una cocotte adatta alla cottura in forno, in vetro o ceramica e cospargetela bene con zucchero di canna.
Disponete le fette di ananas intere sul fondo della cocotte.
Mescolate con una frusta le uova, i 50 g di zucchero di canna, il sale, il latte, la farina setacciata, la farina di mandorle, l'estratto di vaniglia e il burro fuso.
Versate il composto sopra le fette di ananas arrivando massimo a 2/3 della cocotte e infornate a 170°C, preriscaldato ventilato, per circa 25 minuti fino a che la superficie risulterà omogenea e dorata.
Servite tiepida, con zucchero a velo a piacere.

Tiramisù limone e mango

ingredienti per 4 persone

mascarpone **250 g** - savoiardi **40 g** - tuorli **2** - zucchero a velo **70 g** - mango maturo **1** - succo di mango **1 bicchiere** - limone bio ½ - cacao amaro in polvere q.b. - foglioline di menta q.b.

Montate con una frusta elettrica i tuorli con lo zucchero a velo fino a ottenere un composto spumoso e gonfio. Unite il mascarpone e continuate a montare, a velocità più bassa per non smontare la crema, aggiungete a piacere la scorza grattugiata del mezzo limone.
Dividete la crema in due parti e, in una, unite la polpa frullata del mango. Spremete il mezzo limone e unitelo al succo di mango.
Tagliate in pezzetti i savoiardi e disponeteli nei bicchieri alternando gli strati di creme, biscotti spennellati con il succo di mango, cacao in polvere, procedete con gli strati, terminando con uno strato di crema bianca.
Riponete i bicchieri in frigorifero per 3-4 ore. Servite con cacao amaro setacciato e foglioline di menta fresca.

la variante: cioccolatosa

Potete sostituire il cacao in polvere con cioccolato fondente tritato, anche aromatizzato con cristalli di limone.

Parfait fragole e cioccolato nel bicchiere

ingredienti per 4 persone

mascarpone **150 g** - cacao amaro in polvere **2 cucchiai** - zucchero a velo **2-3 cucchiai** - fragole fresche **120 g** - biscotti al cioccolato **60 g** - burro fuso freddo **2 cucchiai** - panna montata q.b. - cannella in polvere **1 pizzico** (facoltativa) - foglioline di menta q.b.

Mettete in un pentolino antiaderente il mascarpone con 2 cucchiai di zucchero a velo e il cacao e fatelo scaldare a fiamma dolce finchè lo zucchero si sarà sciolto; fate raffreddare il composto prima a temperatura ambiente poi in frigorifero per almeno 30 minuti.
Pulite le fragole e tagliatele in pezzetti, a piacere potete condirle con un cucchiaio di zucchero per ottenere anche un ottimo sughetto (in questo caso lasciatele riposare 15 minuti).
Tritate i biscotti con la cannella, unitevi il burro e mescolate per ottenere un composto sbriciolato.
Componete i bicchieri con: crema al cioccolato, biscotti sbriciolati, fragole e panna montata, decorate con altri biscotti sbriciolati, fragole, menta fresca e servite subito.

la variante: arancione

Sostituite le fragole con pari peso di pesca e decorate con chicchi di pesca e passion fruit.

Torta rovesciata alle pesche e rum

ingredienti per 6 persone

per la torta: farina 00 **200 g** - burro **100 g** (a temperatura ambiente) - pesche mature ma sode **250 g** - uovo **1** - yogurt bianco o alla pesca **50 g** (a temperatura ambiente) - latte fresco intero **100 ml** (a temperatura ambiente) - rum **1 cucchiaio** - lievito per dolci **1 bustina** **per il caramello:** zucchero **150 g** - acqua **2 cucchiai**

Montate il burro con lo zucchero, fino a ottenere una crema, unite l'uovo, mescolate bene e unite anche la farina setacciata con il lievito. Aggiungete poco per volta il latte alternandolo allo yogurt, per ultimo il rum.
Mettete una tortiera antiaderente sul fuoco con lo zucchero e l'acqua in modo da formare il caramello, distribuitelo su tutta la superficie utilizzando i guanti per toccare e muovere la teglia.
Lavate, asciugate e sbucciate le pesche, tagliatele in fette non troppo sottili, distribuitele su uno strato in modo che non ci siano spazi vuoti sulla teglia e copritele con il composto preparato, livellate.
Cuocete la torta in forno preriscaldato, ventilato, a 175°C per circa 40 minuti, sfornatela, lasciate intiepidire e, prima che sia raffreddata completamente, capovolgetela su un piatto da portata.
Servite la torta rovesciata di pesche tiepida o fredda, con una pallina di gelato se vi piace.

Ricette svuotafrigo

A BASE DI YOGURT

Non solo dolci, con lo yogurt e gli altri prodotti derivati simili si possono realizzare ricette salate particolarmente cremose, impasti più soffici e marinature che renderanno più tenera la carne.

YOGURT

Prodotto attraverso la fermentazione del latte, lo yogurt è un alimento dal caratteristico sapore acidulo e la consistenza cremosa, apprezzato per il suo profilo nutrizionale. Solitamente preparato utilizzando il latte bovino, può anche essere realizzato con latte di pecora, capra o vegetale. Oltre a essere fonte di proteine, calcio, vitamine, lo yogurt contiene batteri lattici che sono considerati probiotici benefici per la salute del sistema digestivo.

SKYR

Lo *skyr* è un prodotto tradizionale islandese realizzato a partire dal latte scremato, che viene trattato con colture batteriche specifiche e poi lasciato fermentare fino a 24 ore. Durante la fermentazione, i batteri consumano lo zucchero naturale presente nel latte, poi lo *skyr* viene filtrato per rimuovere il siero in eccesso, e ne risulta un prodotto denso e cremoso come lo yogurt, ma più proteico e leggero.

YOGURT VEGETALE

Simile allo yogurt tradizionale, viene preparato facendo fermentare ingredienti di origine vegetale (alternativi ai latticini, come il latte di soia, il latte di mandorla, il latte di cocco o il latte di riso). È disponibile in diverse varianti di sapore, sia naturali che aromatizzate, e può essere arricchito con ingredienti come frutta, noci o semi.

YOGURT GRECO

Lo yogurt greco parte dalla stessa base di quello tradizionale, ma viene filtrato fino a tre volte. È questo passaggio a determinare la perdita di liquido (e quindi la parte di lattosio ancora rimanente), rendendo il prodotto finale più simile a un formaggio cremoso. Lo yogurt greco rimane più proteico e più grasso, rispetto a quello naturale.

Tortine 7 vasetti
salate

ingredienti per 6 tortine
yogurt bianco **1 vasetto** (**125 g**) a temperatura ambiente - uova **3** - olio di semi **1 vasetto** - latte **1 vasetto** - farina 00 **3 vasetti** - Grana Padano o Parmigiano Reggiano **1 vasetto** - lievito istantaneo per torte salate **1 bustina** - melanzana **1** - peperone **1** - zucchina **1** - provola **200 g** - sale **per decorare:** fiori eduli (opzionale)

Pulite e mondate le verdure, poi tagliatele a cubetti, piccoli. Saltate le verdure in padella con un filo d'olio per una decina di minuti, allungando con un goccio d'acqua al bisogno. Salate, spegnete e tenete da parte.
Unite in una ciotola capiente lo yogurt a temperatura ambiente, il latte, le uova e l'olio. Mescolate. Aggiungete le polveri (farina, lievito e formaggio grattugiato) e amalgamate tutto insieme fino a ottenere un composto privo di grumi. Tagliate la provola a pezzettini, aggiungetela alle verdure, mescolate e poi unite al composto.
Versate il tutto negli stampini precedentemente unti e cuocete in forno caldo a 180°C per circa 25 minuti (se non usate gli stampini ma uno stampo per *plumcake* o ciambella, cuocete per 40 minuti).
Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di estrarre le tortine dagli stampini.

la variante:
A piacere, aggiungete l'aglio che rende la salsa più invitante e ideale come condimento per il pollo o le patate al forno. Potete anche sostituire il prezzemolo con l'erba cipollina o la menta, e il succo di limone con quello d'arancia, oppure preparare la salsa *tzatziki*, a base di yogurt greco, aglio e cetriolini tritati, o aggiungere gli aromi che più preferite (curry, curcuma, paprica..), non ci sono regole!

Salsa
prezzemolata allo yogurt

Per una consistenza meno liquida della salsa, usate lo yogurt greco e diminuite la quantità di succo di limone

ingredienti per 4 porzioni
prezzemolo **1 ciuffo** - capperi **2 cucchiai** - yogurt bianco **2 vasetti** (da **125 g**) - maionese **5 cucchiaini** - succo di limone q.b.

Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo. Sciacquate i capperi per eliminare il sale in eccesso e tritateli grossolanamente. In una ciotola a parte mescolate con un cucchiaio di legno lo yogurt bianco con la maionese. Aggiungete, infine, poco alla volta il prezzemolo e i capperi. Unite il succo del limone poco alla volta, aggiungendone secondo il proprio gusto. Aggiustate infine di sale e pepe.
Lasciate riposare la salsa in frigorifero per circa mezz'ora, prima di servire, a piacere, con secondi di carne o pesce, come condimento per verdure crude o lessate, spalmata come base per tramezzini e *sandwich*.

Maionese
allo yogurt

ingredienti per 4 persone

uova sode **2** - yogurt greco bianco **150 g** - succo di limone **10 g** - sale fino **1 pizzico**

Mettete le uova sode dentro un boccale alto, aggiungete poi lo **yogurt greco**, un pizzico di sale e infine il succo del limone. Frullate il tutto con il frullatore a immersione, muovendolo lentamente dal basso verso l'alto. Lasciate la "maionese" nel frigorifero per 1 ora prima di utilizzarla come alternativa più leggera a quella tradizionale.

la variante:
senza uova

Versate nel bicchiere del frullatore 100 ml di olio di semi, 20 ml di succo di limone, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero. Frullate fino a ottenere un composto liscio, amalgamate la salsa con 100 g di yogurt greco. Lasciate la "maionese" nel frigorifero per 1 ora prima di utilizzarla.

Plumcake salato
fave e pecorino

PERCHÉ LO YOGURT SI TROVA SPESSO NELLE RICETTE DI PRODOTTI DA FORNO SALATI?
La presenza dello yogurt agisce straordinariamente sulla lievitazione, contribuendo quindi alla morbidezza del lievitato, perché i probiotici naturali dello yogurt fungono da attivatori per la lievitazione che avviene in modo più rapido e completo. Lo yogurt unito a un po' di bicarbonato può essere addirittura un buon sostituto del lievito

ingredienti per 6 persone

farina 0 **240 g** - yogurt greco (o in alternativa *skyr*) **120 g** - Pecorino romano grattugiato **100 g** - olio di semi **40 ml** - latte **90 ml** - uova **2** - lievito istantaneo per torte salate **1 bustina** - fave **200 g** (peso al netto degli scarti) - prosciutto cotto tagliato a dadini (oppure salame o pancetta) **200 g**

Sbucciate le fave, lavatele e sbollentatele per 5 minuti, poi scolatele e lasciatele intiepidire. Unite la farina, il Pecorino grattugiato, la farina, il lievito e il sale in una ciotola grande e mescolate.
Sbattete in un'altra ciotola le uova, il latte e l'olio, poi amalgamate lo **yogurt greco** (o in alternativa ***skyr***). Unite gli ingredienti liquidi nella ciotola degli ingredienti solidi e mescolate. Unite le fave cotte e in seguito il prosciutto tagliato a pezzetti e mescolate.
Trasferite l'impasto in uno stampo per *plumcake* precedentemente unto e infornate a 180°C statico per 45-50 minuti.

Pollo
al curry con yogurt

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **500 g** - yogurt vegetale di cocco **300 g** - scalogni **2** - aglio **1 spicchio** - pasta di curry (o curry in polvere) **2 cucchiai** - olio vegetale **2 cucchiai** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - sale - pepe - prezzemolo fresco o coriandolo per guarnire (opzionale)

Tagliate il petto di pollo in bocconcini. Scaldate l'olio in una padella grande a fuoco medio. Soffriggete gli scalogni tritati finemente e l'aglio per alcuni minuti, fino a quando diventano morbidi e traslucidi. Aggiungete il curry e mescolate bene con il soffritto, facendolo "tostare" leggermente per circa un minuto.
Aggiungete i bocconcini di pollo alla padella e mescolate bene per rivestirli completamente con il curry. Continuate a cuocere il pollo fino a quando diventa dorato su tutti i lati. Aggiungete agli altri ingredienti in padella lo **yogurt vegetale**, e mescolate bene per un paio di minuti (non portate a ebollizione, lo yogurt deve solo scaldarsi e rimanere cremoso, se si "cuoce" si formeranno grumi indesiderati). Aggiustate di sale e pepe e servite profumando con prezzemolo o coriandolo.

POLLO MARINATO NELLO YOGURT
Per preparare il pollo al curry con lo yogurt, potete marinare il pollo nello yogurt al posto che aggiungerlo alla fine: mischiate insieme lo yogurt, il curry, sale e pepe ed amalgamate all'interno di una ciotola insieme ai bocconcini, coprite con pellicola trasparente e lasciate in frigorifero a riposare per almeno mezz'ora. Preparate il soffritto e poi cuocete i bocconcini marinati

La marinatura con lo yogurt permette di rendere la carne morbida (il pollo, il tacchino, l'agnello, ma anche pesci come il salmone, il merluzzo o lo sgombro) e di insaporirla senza alterare i sapori originali

Marinatura
con lo yogurt

ingredienti per 4 porzioni

olio E.V.O. **30 g** - yogurt bianco naturale **250 g** - succo di limone **20 g** - senape **2 cucchiaini** - cipolla ½ - peperoncino q.b. - erbe aromatiche (origano, timo, rosmarino…) a piacere

Sminuzzate la cipolla, finemente. Unite tutti gli ingredienti (olio, **yogurt**, senape, succo di limone, peperoncino ed erbe) nel boccale del mixer e frullate fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

Trasferite il composto ben amalgamato in una ciotola e immergetevi la carne o il pesce, assicurandovi di ricoprirla totalmente con la marinatura. Sigillate con pellicola da cucina e lasciate riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

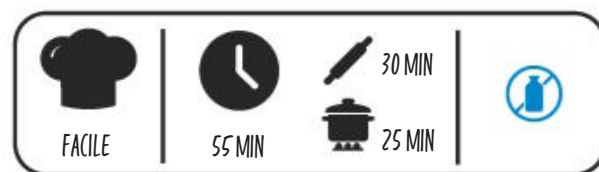
Al momento della cottura, che sia in forno o in padella, estraete i pezzi di carne o pesce dalla marinatura. Potete a questo punto cuocere in padella con un filo d'olio o anche impanare e friggere.

Le ricette della tradizione

La pasta con il pesce

Primi piatti di mare tipici delle regioni italiane costiere, in un viaggio gastronomico che vede come protagonisti i pesci del nostro territorio e la pasta. Dal Veneto fino alla Sicilia, toccando l'Emilia-Romagna, la Toscana, l'Abruzzo, la Campania e, infine, sbarcando in Sardegna.

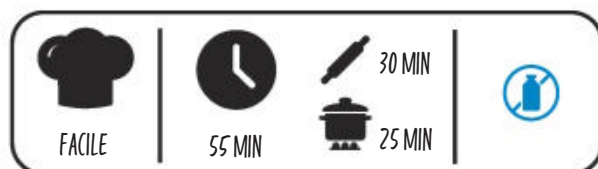
Sardegna

Fregola con le arselle

ingredienti **per 4 persone**

fregola sarda **250 g** - arselle (già pulite e spurgate) **1 kg** - vino bianco secco **50 ml** - aglio **2 spicchi** - pomodori pelati **180 g** - prezzemolo fresco q.b. - brodo vegetale q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Fate aprire le arselle, precedentemente spurgate, in una padella con un giro d'olio, uno spicchio d'aglio e il vino bianco. Eliminate le arselle rimaste chiuse, sgusciate una parte di quelle aperte e le restanti lasciatele con il guscio, poi filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte.
Scaldate un filo d'olio in un'altra padella, fate rosolare uno spicchio d'aglio per un paio di minuti, aggiungete i pomodori pelati, profumate con il prezzemolo fresco tritato e cuocete per 4-5 minuti.
Unite la fregola, versate il liquido filtrato delle arselle e lasciate cuocere al dente per circa 15 minuti a fuoco basso, bagnando di tanto in tanto con mestoli di brodo vegetale.
Aggiungete le arselle, lasciate insaporire per 2 minuti e regolate di sale e pepe. Completate con un giro d'olio, profumate con foglie di prezzemolo fresco e servite subito.

Campania

Calamarata

ingredienti per 4 persone

calamarata **320 g** - calamari **600 g** - vino bianco secco **50 ml** - pomodorini ciliegino **350 g** - prezzemolo fresco q.b. - peperoncino fresco q.b. - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite i calamari, sciacquateli sotto l'acqua corrente e tagliateli ad anelli. Private il peperoncino fresco dei semini e tritatelo finemente, poi sbucciate e schiacciate lo spicchio d'aglio, e tagliate i pomodorini ciliegino a metà. Scaldate l'olio in una padella, rosolate l'aglio con il peperoncino, unite i calamari e sfumate con il vino bianco secco, lasciandolo evaporare completamente. Aggiungete i pomodorini, mescolate, e regolate di sale e pepe a piacere.
Cuocete per circa 15 minuti, profumate con il prezzemolo fresco tritato, mescolate, spegnete il fuoco e tenete in caldo.
Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con il condimento. Lasciate insaporire per un paio di minuti, amalgamate con cura e servite subito la calamarata nei singoli piatti da portata.

Linguine alla "buzara"

Veneto

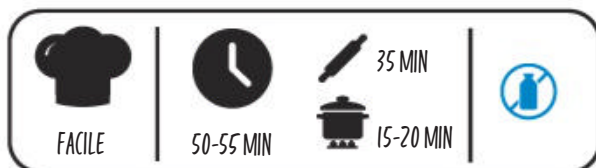
ingredienti per 4 persone

linguine **320 g** - scampi **400 g** - pomodori **300 g** - aglio **1 spicchio** - vino bianco secco q.b. - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Sgusciate gli scampi (tenendone da parte alcuni interi per la decorazione), lavateli sotto l'acqua corrente e asciugateli con un canovaccio pulito o carta assorbente da cucina. Scaldate l'olio in una casseruola, mettete gli scarti degli scampi, regolate di sale e versate 2 l d'acqua. Portate a ebollizione e cuocete per 30 minuti, poi filtrate il brodo e tenetelo in caldo. Sbollentate i pomodori in abbondante acqua salata, poneteli in una ciotola colma di acqua fredda, rimuovete la buccia, tagliateli prima a metà per eliminare i semini e poi riducete la polpa a cubetti. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo. Lavate il prezzemolo, eliminate i gambi, asciugatelo con un panno e tritatelo finemente.
Fate soffriggere in una padella l'aglio con il prezzemolo e un giro d'olio, poi aggiungete la polpa dei pomodori, regolate di sale e pepe e cuocete per circa 10 minuti. Unite gli scampi, sia quelli sgusciati tagliati in tocchetti che quelli interi, fate cuocere per un paio di minuti, sfumate con il vino bianco secco e lasciate evaporare completamente. Proseguite la cottura per un'altra decina di minuti, bagnando con qualche mestolo del brodo preparato in precedenza.
Lessate le linguine secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente, trasferitele nella padella con il condimento agli scampi e saltate per far insaporire gli ingredienti tra loro. Disponete nei piatti da portata e servite subito, decorando con gli scampi interi e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

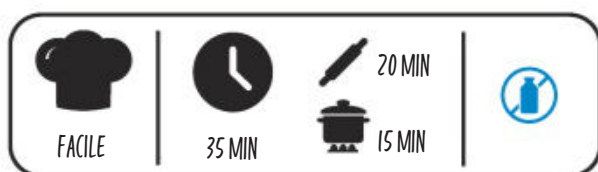
Buzara potrebbe far riferimento a "piccola bugia" (in dialetto), perché i pescatori veneti cucinavano il piatto spacciandolo per una prelibata zuppa, oppure alla *busara*, il recipiente di coccio usato sulle navi per cucinare

Toscana

Trabaccolara

ingredienti **per 4 persone**
penne rigate **320 g** - pesce misto a piacere (triglie, scorfani, gallinelle...) **800 g** - vino bianco secco **50 ml** - peperoncino fresco q.b. pomodori ramati **3** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale

Pulite e sfilettate il pesce misto prescelto, poi sciacquate i filetti privi di spine sotto l'acqua corrente.
Scaldate l'olio in una padella, soffriggete lo spicchio d'aglio con il peperoncino fresco e poi aggiungete i filetti di pesce, lasciate insaporire e infine, sfumate con il vino bianco secco, lasciandolo evaporare.
Lavate e mondate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semini, riduceteli tocchetti e uniteli nella padella con i pesci. Mescolate con cura, regolate di sale e tenete in caldo.
Lessate le penne in abbondate acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente e versatele nella padella con il condimento. Trasferite nei piatti da portata, profumate con il prezzemolo fresco e servite subito.

Fusilli
alla trappitara

Abruzzo

ingredienti **per 4 persone**
fusilli **320 g** - acciughe sott'olio **6 filetti** - peperoni cruschi o peperoni secchi dolci **10** - aglio **2 spicchi** - prezzemolo fresco **1 ciuffo** - peperoncino fresco o in polvere q.b. - olio E.V.O. - sale

Scaldate l'olio in una casseruola, fate rosolare gli spicchi d'aglio, aggiungete i peperoni tagliati in tocchetti e mescolate. Lasciate insaporire per un paio di minuti a fuoco medio. Spegnete il fuoco, trasferite in una ciotola e tenete da parte.
Mettete le acciughe nella padella con lo stesso olio utilizzato in precedenza, aggiungete qualche cucchiaio d'acqua, il prezzemolo fresco tritato e il peperoncino e lasciate insaporire. Unite i peperoni preparati in precedenza e aggiustate di sale a piacere.
Lessate i fusilli in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il condimento. Servite subito.

Campania

Genovese di tonno

ingredienti **per 4 persone**
paccheri **320 g** - filetto di tonno fresco **300 g** - carota **1** - sedano **1 costa** - cipolle bianche **1,5 kg** - acqua calda o brodo vegetale q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate e mondate la carota e la costa di sedano, tritateli e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio, poi aggiungete le cipolle tagliate a rondelle sottili e fatele stufare a fuoco basso per circa 2 ore. Se necessario, versate un po' d'acqua calda o brodo vegetale. Una volta pronte, unite il filetto di tonno in tocchetti e cuocete a fuoco vivace per circa 5 minuti. Regolate di sale e pepe e tenete in caldo.
Lessate i paccheri in abbondante acqua salata, scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il condimento in modo che gli ingredienti si insaporiscano. Impiattate e portate subito in tavola.

Rigatoni con pescespada e melanzane

Sicilia

ingredienti **per 4 persone**
rigatoni o tortiglioni **320 g** - melanzana **1** - sale grosso - pesce spada **500 g** - vino bianco secco **100 ml** - pomodorini ciliegino **200 g** - peperoncino fresco **1** - cipolla **1** - olive nere q.b. - menta fresca q.b. - olio E.V.O. - sale fino - pepe nero

Lavate e mondate la melanzana, eliminate le estremità, tagliatela prima a metà e poi a dadini regolari. Trasferiteli all'interno di un colino, cospargeteli di sale grosso e lasciateli riposare per 30 minuti, in modo che perdano l'acqua in eccesso.
Nel mentre, tritate finemente la cipolla, rosolatela in una padella con un filo d'olio, unite il pesce spada a dadini, sfumate con il vino bianco secco e lasciatelo evaporare completamente. Aggiungete i pomodorini ciliegino, il peperoncino fresco tritato finemente e cuocete per circa 10 minuti, poi profumate con le foglie di menta e infine, unite anche le olive denocciolate. Mescolate e tenete in caldo.
Sciacquate le melanzane a dadini sotto l'acqua corrente, asciugatele con un panno pulito o carta assorbente da cucina e friggetele in abbondante olio fino a quando saranno ben dorate. Aggiungete le melanzane fritte nella padella con il condimento di pesce spada se amalgamate con cura.
Lessate la pasta in abbondante acqua salata secondo i tempi indicati sulla confezione, scolatela al dente e fatela saltare nella padella con il condimento di pesce spada e melanzane. Trasferitela nei piatti da portata e servite subito.

Emilia-Romagna

Tagliatelle al sugo di canocchie

FACILE | 40 MIN | 25 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

tagliatelle **320 g** - canocchie **12** - scalogno **1** - aglio **1 spicchio** - vino bianco secco **100 ml** - peperoncino fresco q.b. - pomodori tondi **350 g** - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale

Sciacquate molto bene le canocchie sotto l'acqua corrente, conservatene 4 intere per la decorazione, mentre ricavate la polpa dalle rimanenti, sbollendole in abbondante acqua salta per alcuni secondi in modo da facilitare l'operazione.
Tritate finemente lo scalogno, fatelo imbiondire a fuoco dolce in un tegame con un filo d'olio e il peperoncino.
Aggiungete le canocchie, sia la polpa in tocchetti che quelle intere, sfumate con il vino bianco secco, e una volta evaporato, aggiungete i pomodori, lavati e mondati in precedenza, e tagliati a dadini, e infine, lo spicchio d'aglio schiacciato.
Mescolate delicatamente, fate rapprendere il sugo e poi regolate di sale.
Lessate le tagliatelle secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente e conditele con il sugo direttamente all'interno del tegame.
Servite guarnendo ogni piatto con una canocchia intera e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

fivestore

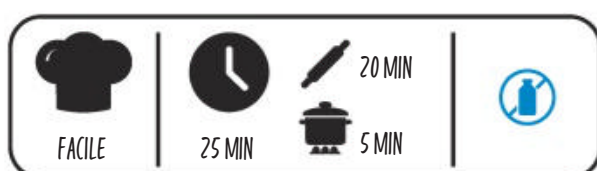
Un invito per

Bocconcini, insalate, frittini, piccola pasticceria salata, ma anche ricette ispirate alla tradizione del cibo di strada italiano. L'aperitivo dal punto di vista gastronomico è un piccolo mondo tutto da scoprire, facile da realizzare, e dall'effetto assicurato! Goloso protagonista del nostro tempo, è un modo unico e attraente di interpretare la tavola in modo leggero e informale.

PIZZETTE DI MELANZANE

ingredienti per 6 persone
melanzane **2** - pomodori ciliegino **200 g** - mozzarella per pizza **200 g** - basilico q.b. - maggiorana q.b. (opzionale) - sale - olio E.V.O.

Lavate le melanzane, privatele delle estremità e ricavatene una dozzina di fette di dimensioni simili, dello spessore di circa 1 cm. Salatele leggermente e lasciatele scolare. Nel frattempo tagliate i pomodorini a spicchi. Traferite le melanzane sulla griglia e fatele cuocere 5 minuti per lato (alternativamente, nel forno preriscaldato in funzione grill). Estraete le melanzane e conditele con pomodorini, mozzarella, erbe e un filo d'olio. Rimettetele nel forno in funzione grill per un paio di minuti fino a far sciogliere la mozzarella.

CROSTINI CON UOVA DI LOMPO E MAIONESE

ingredienti per 24 crostini
pane per tramezzini al pomodoro **6 fette** - uova di lompo **1 confezione da 100 g** - tuorli d'uovo (a temperatura ambiente) **2** - olio E.V.O. **100 ml** - olio di semi **150 ml** - succo di **1** limone - aceto di vino bianco **1 cucchiaino** - sale - pepe

Preparate la maionese. Mettete i tuorli in una ciotola, aggiungete il succo di limone e lavorate gli ingredienti con uno sbattitore elettrico, a velocità media. Versate gli oli a filo, molto lentamente. Quando avrete ottenuto una consistenza densa, liscia e fluida, regolate di sale e pepe. Unite un cucchiaio di aceto, sbattete nuovamente a velocità media.

Tagliate le fette di tramezzino in 4 parti e tostatele fino a renderle croccanti, poi assemblate l'*appetizer* sovrapponendo 1 punta di uova di uova di lompo su un cucchiaio di maionese, per ogni crostino.

l'aperitivo

6 ricette ispirate agli ingredienti di stagione e ideali per un happy hour estivo, leggero, gustoso e colorato!

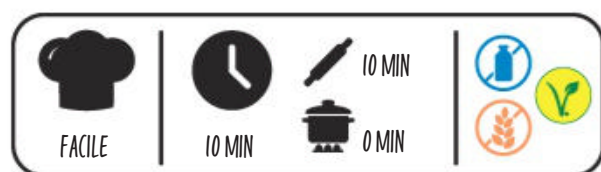
PLUMCAKE SALATO ALLE OLIVE E SEMI DI GIRASOLE

ingredienti per 1 stampo da plumcake

farina **200 g** - uova **3** - latte **100 ml** - olio E.V.O. **80 ml** - feta **150 g** - olive nere denocciolate **100 g** - lievito in polvere **1 bustina** - sale - pepe - semi di girasole q.b.

Setacciate la farina e il lievito. Aggiungete una generosa presa di sale e pepe e mescolate. In un'altra ciotola, sbattete le uova. Aggiungete il latte e l'olio e mescolate ancora. Versate il composto liquido nella ciotola con la farina e il lievito e mescolate delicatamente fino a ottenere un impasto omogeneo. Aggiungete la feta sbriciolata all'impasto insieme alle olive nere tagliate a rondelle. Aggiungete anche le erbe aromatiche a piacere e mescolate.

Preriscaldate il forno a 180°C, imburrate e infarinate uno stampo da *plumcake*, riempitelo con l'impasto, livellatelo con una spatola e coprite con i semi di girasole. Cuocete il *plumcake* per circa 40-45 minuti. Sfornate il *plumcake* salato e lasciatelo raffreddare leggermente prima di sformarlo.

SANGRIA BIANCA

ingredienti per 4 persone

vino bianco (fruttato) oppure prosecco freddo **1 l** - limone non trattato **1** - lime non trattato **2** - arancia non trattata **1** - pesca non trattata **4** - fragola non trattata **4** - melone ½ - cannella **2 stecche** - zucchero (facoltativo)

Pulite la frutta: sciacquate e tagliate l'arancia, il limone e i lime in fettine; lavate le pesche e tagliatele in tocchetti; privateil melone della buccia e tagliatelo in pezzi.

Ponete tutta la frutta in una caraffa con ghiaccio e aggiungete le stecche di cannella. Versate il vino bianco freddo di frigorifero nella caraffa con la frutta.

Lasciate macerare la frutta nella caraffa per qualche minuto, mescolate delicatamente e poi servite, aggiungendo nei bicchieri alcuni pezzi di frutta.

MINI CHEESECAKE SALATE

ingredienti per 8 mini cheesecake
cracker o taralli **200 g** - burro fuso **100 g** - formaggio cremoso (caprino o robiola freschi) **500 g** - ricotta **200 g** - uova **3** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **100 g** - sale - pepe - curcuma q.b. - zucchina **1** per decorare

Preriscaldate il forno a 180°C. Tritate i cracker o i taralli fino a ottenere una consistenza sabbiosa. Aggiungete il burro fuso e mescolate. Trasferite il composto sul fondo di una teglia rettangolare imburrata e pressatelo bene con il dorso di un cucchiaio per creare uno strato uniforme. Lasciate in frigorifero per 15-20 minuti.

Mescolate il formaggio cremoso, la ricotta, la curcuma e le uova, aggiungete il formaggio grattugiato. Mescolate e aggiustate di sale e pepe secondo i gusti. Versate il ripieno sulla base e livellate la superficie con una spatola.

Infornate la *cheesecake* in forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti. Lasciate raffreddare completamente prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero per un paio di ore. Tagliate a quadretti per realizzare le 8 mini porzioni, decorandone ognuna con "ciuffi" di zucchina.

CLEMENTINO TONIC

FACILE | 45 MIN | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 1 cocktail

liquore al clementino **4 cl** - acqua tonica **10 cl** - clementino non trattato **1** **per decorare:** scorza di clementino

Riempite un bicchiere di tipo tumbler alto con il ghiaccio. Spremete il clementino e filtrate il succo.

Versate il succo di clementino nel bicchiere colmo di ghiaccio. Aggiungete il liquore al clementino e colmate infine con l'acqua tonica. Decorate con una sottile scorza di clementino e servite.

Il Clementino della Piana è un liquore a base di clementine di Calabria, un pregiato agrume che nasce dall'incrocio dell'arancia amara con il mandarino. I frutti migliori vengono lavorati appena raccolti per realizzare il liquore utilizzando 500 grammi di frutti per litro

SPIEDINI ARCOBALENO

ingredienti per 8 spiedini

insalata - pomodorini ciliegino **200 g** - salame **8 fette** - fichi **2** - fragoline q.b. - pesca **1** - uva q.b. - mozzarelline **8** - zucchina o cetriolo **1** - bresaola **4 fette** - gamberetti **4** - succo di **1** limone - sale - pepe - olio E.V.O.

Mondate e lavate la frutta e la verdura. Tenete da parte le foglie di insalata, i pomodorini, gli acini d'uva, le fragoline. Tagliate i fichi in quarti, la pesca in tocchetti eliminando il nocciolo e la zucchina o il cetriolo a strisce sottili con una mandolina.

Spennellate i gamberetti con un filo d'olio, salate, pepate e grigliate per un paio di minuti sulla piastra calda. Concludete con una spruzzata di succo di limone. Realizzate gli spiedini alternando i vari ingredienti, secondo il vostro gusto.

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

Polpette di pane

ingredienti per 4 persone

pane raffermo **250 g** - latte **200 ml** - uova **2** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g** - prezzemolo fresco tritato **2 cucchiai** - farina 00 q.b. - olio di semi di girasole per friggere - sale - pepe

Mettete il pane raffermo tagliato a cubetti in una ciotola coperto di latte e lasciate in ammollo per circa 10 minuti, poi strizzatelo e unitelo a uova, formaggio grattugiato, prezzemolo tritato, sale e pepe.
Mescolate e formate le polpette prendendo una porzione di impasto alla volta e facendola roteare tra i palmi delle mani.
Passate le polpette nella farina per panarle leggermente e friggetele nell'olio caldo, immergendone un paio alla volta. Quando saranno uniformemente dorate, trasferite le polpette su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio.
Servite, a piacere, con passata di pomodoro o salsa ai peperoni!

la variante: al forno

Formate le polpette seguendo lo stesso procedimento ma usando 1 uovo solo nell'impasto. Passate le polpette in un secondo uovo sbattuto e nel pangrattato anziché nella farina. Conditele con un filo d'olio E.V.O. e poi cuocete le polpette in forno 15 minuti per lato, a 180°C.

Pasta aglio, olio, peperoncino e... tonno!

ingredienti per 4 persone

spaghetti **360 g** - tonno (o sgombro) **250 g** - peperoncino **1** - aglio **2 spicchi** - olio E.V.O. - sale - prezzemolo o basilico (opzionale)

Mettete a bollire l'acqua per la cottura della pasta. Fate imbiondire l'aglio in un tegame con un abbondante giro d'olio e il peperoncino tagliato a rondelle. Lasciate insaporire bene e poi eliminate l'aglio. Cuocete la pasta, scolatela al dente e conditela direttamente nel tegame con olio e peperoncino. Fate sgocciolare il tonno e unitelo alla pasta. Aromatizzate infine con il prezzemolo o il basilico, amalgamate bene il tutto e servite la pasta calda oppure a temperatura ambiente.

Tiella
di alici

ingredienti per 4 persone
alici fresche **500 g** - patate **2** - capperi **20 g** - aglio **2 spicchi** - peperoncino fresco - prezzemolo **1 mazzetto** - olive nere **300 g** - sale - olio E.V.O.

Eviscerate e diliscate le alici, eliminando le teste. Marinate i filetti di alici con un trito di aglio, peperoncino, capperi e olio. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fettine dello spessore di mezzo centimetro circa.
Unite in una ciotola il pangrattato con il prezzemolo tritato e un giro abbondante d'olio. Mescolate e tenete da parte.
Disponete sul fondo di una pirofila oliata le fettine di patate leggermente sovrapposte, sovrapponetevi le alici marinate, condite ancora con un filo d'olio e un pizzico di sale (poco, perché alici e capperi sono già salati) quindi distribuite sulla superficie il pangrattato condito. Cuocete in forno già caldo a 180°C per 40-50 minuti, fino a doratura del pangrattato in superficie.

all'ananas

ingredienti per 4 persone
polpa di ananas fresco **400 g** + q.b. - zucchero a velo **3 cucchiai** (senza glutine) - panna fresca da montare **400 g** (ben fredda)

Tagliate la polpa di ananas in pezzetti, avendo cura di eliminare eventuali parti dure e metteteli in un pentolino antiaderente con lo zucchero a velo, fate cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.
Frullate la polpa "caramellata" con un frullatore a immersione, poi versate la purea ottenuta in un contenitore, fatela raffreddare prima a temperatura ambiente poi nel congelatore per 20 minuti.
Montate in una ciotola a parte la panna.
Versate la purea di ananas sulla panna montata e incorporate bene con una spatola, con delicatezza.
Riponete la crema all'ananas in un contenitore in congelatore per almeno 5 ore.
Servite il gelato con pezzetti di ananas fresco.

Anguria

È il frutto più drenante dell'estate, che aiuta a combattere la ritenzione e le infiammazioni. In più reidrata, rinfresca e difende la pelle “stressata” dal sole. Ancora una volta la natura ci regala il frutto giusto per ogni stagione!

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

Granita all'anguria e zenzero con yogurt

ingredienti per 2 persone

polpa di anguria **200 g** - zucchero o miele (potete ometterlo se il vostro palato è abituato ai sapori naturali) **1 cucchiaio** - acqua **50 ml** - radice di zenzero **1 cm** - yogurt intero bianco o greco (oppure yogurt vegetale di cocco o mandorla) **200 g**

Ricavate dall'anguria 200 g di polpa, eliminate i semi e mettetela in un robot da cucina. Frullate finché otterrete un composto omogeneo. Passatelo al colino per eliminare eventuali semi o filamenti.

Sbucciate e grattugiate lo zenzero, mettetelo insieme all'acqua in una pentolino. Portate a bollore e unite lo zucchero o il miele. Cuocete per 10 minuti circa a fuoco basso, finché lo zucchero si sarà sciolto e avrete ottenuto uno sciroppo. Versate lo sciroppo nel frullato di anguria e mescolate. Trasferite il composto in una vaschetta di plastica e mettete in freezer per 1 ora.

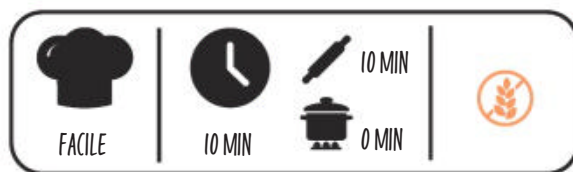
Riprendete la granita, mescolatela con una forchetta e rimettete in freezer ancora per 1 ora. Ripete l'operazione altre tre volte, finché avrete una granita omogenea.

Distribuite lo yogurt in coppette o bicchieri di vetro, versatevi sopra un po' di granita all'anguria e zenzero e servite.

Facilissima da preparare in casa, dolce, fresca ed estremamente dissetante. La parte più antipatica di questa ricetta è il tempo di attesa tra la preparazione e il delizioso momento della degustazione. Eh sì, perché bisogna aspettare qualche ora prima di poterla servire

l'idea in più:

Potete utilizzare la gelatiera per preparare la vostra granita. E, se lo gradite, potete sostituire lo yogurt bianco intero o greco con dello yogurt al cocco o al vostro gusto preferibilmente senza zuccheri aggiunti.

Insalata di anguria e feta

ingredienti per 2 persone

anguria **350 g** - rucola **150 g** - songino o valeriana **50 g** - feta **150 g** - semi misti **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - succo di ½ limone - sale fino - pepe nero

Tagliate l'anguria a metà e, con un cucchiaio da gelato, ricavate delle palline di polpa. Posizionatele man mano in una ciotola. In alternativa, tagliate la polpa a cubetti, metteteli quindi in una ciotola e unitevi feta a cubetti, rucola e songino.

Infine condite con l'olio, il succo di limone, un pizzico di sale, il pepe, i semi misti e qualche fogliolina di basilico o menta fresca, mescolate delicatamente e servite.

Aggiungere un'anguria a tocchetti nelle insalate è un toccasana per la pelle, perché così la idratate e la lenite dall'interno, prevenendo la secchezza che diventa più frequente in estate. Inoltre, l'associazione con i piatti salati, oltre a creare un piacevole contrasto di sapori, limita l'impatto degli zuccheri dell'anguria sulla glicemia: merito delle fibre e delle proteine. In questa ricetta, una sorta di rivisitazione della caprese, l'anguria viene associata alla feta (o se preferite provatela con caprino, primosale...), completando l'abbinamento funzionale con verdure di stagione crude

l'idea in più:

Se volete potete rendere la vostra insalata di anguria e feta più sostanziosa aggiungendoci dei crostini di pane saltati in padella con un filo di olio E.V.O., curcuma ed erbette aromatiche come rosmarino e timo.

Spiedini anguria, gamberi e cetriolo

ingredienti per 2 persone

gamberi **8** - sale **1 pizzico** - pepe misto in grani (con macinino) **1 pizzico** - anguria **2 fette**

In una piccola padella antiaderente rovente fate tostare i semi di sesamo fino a farli dorare. Trasferiteli su un piatto piano.

Cuocete i gamberi puliti ed eviscerati su una griglia ben calda per pochi minuti per lato e conditeli con sale e pepe.

Tagliate l'anguria a fette sottili e ricavate delle piccole forme utilizzando degli stampi in acciaio per biscotti. Infilzate gli spiedini alternando gamberi e anguria.

l'idea in più:

Serviteli semplici se vanno consumati a buffet. Se, invece, vanno serviti al piatto potete aggiungere del prezzemolo tritato e irrorarli con un'emulsione di olio e limone. Potete, inoltre, passarli sui semi di sesamo mentre sono ancora caldi e umidi, in modo da farli aderire bene.

Gelo di anguria

ingredienti per 2 persone

anguria **400 g** - amido di mais **20 g** - zucchero semolato **15 g**

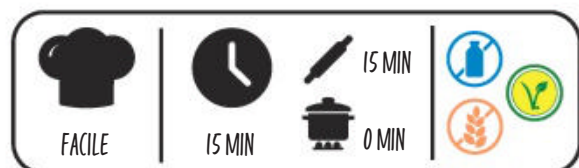
Per prima cosa denocciolate con cura l'anguria, accertandovi che non ci siano semi. Inserite la polpa di anguria (deve essere matura e dolce) in un mixer e frullatela. Passate la purea ottenuta attraverso le maglie di un colino, in modo da poter ricavare solo il succo.

In un pentolino mischiate l'amido di mais allo zucchero semolato. Versate gradualmente in questo composto il succo di anguria filtrato. Lasciate addensare sul fuoco dolce, poi versate in stampi monoporzione (perfetti quelli in silicone, se li avete). Lasciate raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero, meglio se per mezza giornata.

Rovesciate il gelo e decorate, se vi va, con gocce di cioccolato o chips di cocco, granella di pistacchio e foglioline di menta.

Un dolcetto semplice e veloce da realizzare, che si prepara con soli 3 ingredienti! Freschissimo e davvero delizioso, il gelo di anguria è un dolce tipico siciliano noto anche come gelo di melone (o gello di melone) ed è perfetto per concludere pranzi e cene nella bella stagione

Spicchi di anguria con sale, peperoncino e sesamo

Ebbene sì, l'anguria è il perfetto ingrediente per ricette anche salate ma al tempo stesso leggere, gustose, fresche, con un delicato ma efficace contrasto di sapori che svolteranno la vostra estate, stupiranno amici e familiari

ingredienti per 2 persone

anguria **200 g** - limone bio (scorza e succo) ½ - semi di sesamo tostati ½ **cucchiaino** - fiocchi di sale ½ **cucchiaino** - peperoncino essiccato e tritato ½ **cucchiaino**

Per la miscela di spezie, versate nel mortaio il sesamo, il peperoncino e i fiocchi di sale. Pestate il tutto in modo da ottenere una miscela.

Affettate l'anguria e grattugiatevi sopra la scorza di limone.

Bagnate l'anguria con il succo di limone e cospargetela con la miscela di spezie. Servite subito.

Il quiz della salute

Vero o falso?

Molti luoghi comuni e false credenze dell'alimentazione sono ormai radicati nella nostra cultura alimentare, ma spesso non hanno basi scientifiche. Volete scoprirne alcuni? Mettetevi alla prova e rispondete "Vero o Falso" ai quiz sotto riportati!

	v	f
1. Il cocomero è un frutto che contiene allergeni alimentari.	☐	☐
2. Fare una camminata un'ora al giorno contribuisce a dimagrire.	☐	☐
3. Il ghiacciolo fornisce un basso apporto calorico.	☐	☐
4. La neofobia alimentare è il rifiuto del cibo che non si conosce.	☐	☐
5. Esporsi troppe ore al sole senza protezione può favorire il tumore cutaneo.	☐	☐
6. Le gallette di riso sono più dietetiche del pane.	☐	☐
7. Non assumere un'adeguata quantità di acqua può rendere l'intestino pigro.	☐	☐

1. FALSO
Il cocomero (o anguria) non è inserito nell'elenco dei 14 allergeni alimentari. È il frutto emblema dell'estate, dissetante, diuretico e a basso apporto calorico (solo 16 kcalorie per 100 grammi). Inoltre contiene la citrullina che contribuisce a migliorare il sistema cardiovascolare.

2. VERO
Meglio però se a passo sostenuto e se abbinata a un regime alimentare equilibrato che garantisca tutti i principi nutritivi nella giusta quantità e qualità. Inoltre camminare è utile per la prevenzione oncologica, migliora la circolazione sanguigna, rafforza le ossa e contribuisce a favorire il tono dell'umore.

3. FALSO
Infatti, il ghiacciolo fornisce 137 calorie per 100 grammi, apporto energetico che equivale a mezzo piatto di pasta (da circa 70 grammi). Sarebbe utile preparare i ghiaccioli in casa con acqua e frutta fresca, preferibilmente di stagione, senza (o poco) zucchero.

4. VERO
È diffusa soprattutto tra i bambini che spesso non vogliono modificare le proprie abitudini rispetto ai nuovi cibi che non conoscono. Alcune strategie? Coinvolgili nella preparazione di nuove ricette, fai la spesa con loro e proponi gli alimenti "più difficili" a stomaco vuoto.

5. VERO
I danni causati dal sole possono essere di diversi tipi e tra questi ricordiamo il melanoma, tumore della pelle. Si consiglia di conoscere il proprio fototipo e scegliere un'adeguata protezione solare. Attenzione anche all'esposizione alle lampade UV (dispositivi abbronzanti).

6. FALSO
La differenza è di circa 100 kcalorie in più rispetto al pane comune (sempre riferite a 100 grammi di prodotto). Le gallette di riso sono prive di glutine e si trovano in commercio anche integrali, con o senza sale.

7. VERO
Si raccomanda sempre di garantire l'introduzione di almeno un litro e mezzo di acqua naturale ogni giorno. Altre cause che concorrono all'irregolarità intestinale sono la scarsa assunzione di fibra alimentare e la sedentarietà.

"Mozzarella" vegetale su letto di insalata e carote julienne

ingredienti per 4 persone

yogurt di soia al naturale **500 g**
amido di mais (o fecola di patate) **4-5 cucchiai**
olio E.V.O.
sale integrale q.b.

Versate lo yogurt vegetale in una pentola, aggiungete l'amido di mais (o la fecola di patate) e il sale integrale.
Accendete il fuoco a fiamma media e, con una frusta, mescolate bene gli ingredienti per qualche minuto sino a quando otterrete una consistenza piuttosto densa.
Oliate uno stampo, versate il composto ottenuto e ponetelo in frigorifero per circa 4 ore.
Utilizzate la "mozzarella" vegetale in tutte le vostre preparazioni, come quella classica, oppure servitela su un letto di foglie di insalata con carote *julienne* (o altre verdure a piacere). Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

Pesto

Dal tipico condimento ligure alle varianti con ortaggi di stagione, oltre a proposte alternative con erbe spontanee e varianti di frutta secca, come noci, pistacchi e mandorle, al posto dei pinoli. In pochi minuti potrete preparare a casa una delle ricette più famose italiane e alcune delle sue più estrose varianti

TIPS PER UN PESTO PERFETTO

Con mortaio
Calma e pazienza sono le parole d'ordine, perché le foglie di basilico non vanno pestate con forza ma bisogna ruotare con delicatezza il pestello lungo le pareti del mortaio.

Nel mixer
Per non ossidare le foglie di basilico in caso di utilizzo del frullatore: utilizzate ingredienti freddi, ponete in frigorifero o nel freezer il mixer e le lame prima dell'utilizzo e frullate a scatti, per poco tempo e facendo brevi intervalli. Con queste accortezze, il composto non si scalderà, alterando il colore e il gusto del pesto

Pesto *alla genovese*

ingredienti per 4 persone

basilico genovese DOP **80 g** - aglio **1-2 spicchi** - pinoli **35 g** - sale grosso **5 g** - Pecorino grattugiato **40 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - olio E.V.O. taggiasco **85 ml**

Lavate le foglioline di basilico e asciugatele delicatamente con un canovaccio pulito o carta assorbente da cucina.
Pestate l'aglio con qualche granello di sale grosso in un mortaio con l'aiuto di un pestello.
Aggiungete i pinoli e pestate ancora, poi unite le foglioline di basilico continuando a pestare dolcemente; quindi, incorporate il Pecorino e il Parmigiano Reggiano, e amalgamate con cura.
Versate a filo l'olio fino a ottenere un composto omogeneo e dalla consistenza cremosa.
Una volta pronto, trasferite il pesto in vasetti di vetro sterilizzati a chiusura ermetica, copritelo con un goccio d'olio e conservatelo nel frigorifero per un paio di giorni oppure nel congelatore.

Per un piatto completo e tradizionale arricchite la pasta al pesto con patate a dadini e fagiolini. Le tipologie di pasta tipiche più utilizzate sono: le trofie, le trenette e le bavette

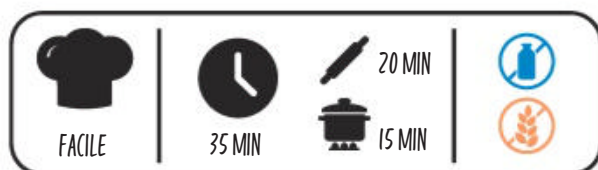
Pesto
di zucchine e menta

ingredienti per 4 persone

zucchine **250 g**
foglie di menta **3**
pinoli **25 g**
aglio **1 spicchio** (facoltativo)
Grana Padano grattugiato **40 g**
Pecorino grattugiato **30 g**
olio E.V.O. **120 ml**
sale

Lavate e mondate le zucchine, eliminate le estremità, grattugiatele con una grattugia a fori larghi e lasciatele scolare, strizzandole poi con un canovaccio in cotone per eliminare l'acqua in eccesso.
Frullate i pinoli nel mixer da cucina, aggiungete lo spicchio d'aglio (privato dell'anima), i formaggi grattugiati e le foglie di menta.
Unite le zucchine e frullate a scatti, in modo che le lame non si surriscaldino troppo e alterino il colore del pesto.
Versate a filo l'olio fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e cremoso, regolate di sale a piacere.
Conservate in frigorifero per un paio di giorni oppure nel congelatore per non più di 3 mesi.

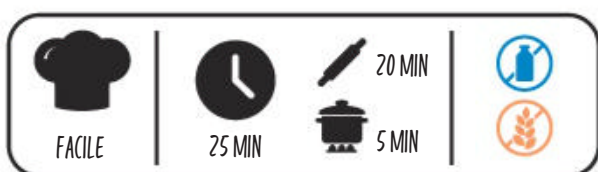
Se il sapore dell'aglio non è di vostro gradimento potete ometterlo dalla preparazione

Pesto *di fagiolini e pistacchi*

ingredienti per 4 persone

fagiolini **250 g** - basilico **10 g** - Grana Padano grattugiato **80 g** - pistacchi **30 g** - olio E.V.O. **65 ml** - sale

Lavate e mondate i fagiolini, fateli cuocere a vapore per circa 12-15 minuti, dovranno risultare teneri ma senza disfarsi troppo.
Lasciate raffreddare i fagiolini, poi trasferiteli in un mixer da cucina con le foglie di basilico, il formaggio grattugiato e i pistacchi sgusciati.
Versate l'olio a filo fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Aggiustate di sale.
Conservate il pesto di fagiolini in frigorifero o nel congelatore all'interno di vasetti ermetici sterilizzati.

Prima di unire i fagiolini cotti agli altri ingredienti nel mixer, potete passarli al passaverdure il modo da ottenere la "polpa" e scartare il filamenti che, spesso, si trovano nell'ortaggio

Pesto *alle ortiche e noci*

ingredienti per 4 persone

ortiche **350 g** - noci **40 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Indossate dei guanti e pulite le ortiche, staccando le foglie dal fusto e mettendole all'interno di una ciotola colma di acqua fresca.
Estraetele, mettetele in una casseruola e sbollentatele in abbondante acqua salata per alcuni minuti.
Scolatele, lasciatele raffreddare e poi strizzatele molto bene per eliminare il liquido in eccesso.
Trasferite le ortiche in un mixer da cucina, unite i gherigli di noci, il formaggio grattugiato, lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale.
Azionate le lame e frullate, versando a filo l'olio, fino a quando avrete ottenuto un composto omogeneo e cremoso.
Trasferite il pesto in vasetti di vetro con il coperchio e conservate in frigorifero.

Pesto *di olive e mandorle*

ingredienti per 4 persone

olive taggiasche **60 g**
olive nere **40 g**
mandorle **80 g**
aglio **1 spicchio** (facoltativo)
prezzemolo fresco **1 ciuffo**
basilico fresco **1 mazzetto**
olio E.V.O.
sale

Togliete il nocciolo dalle olive e mettetele all'interno del mixer da cucina o in un mortaio per una versione più rustica.
Aggiungete le mandorle, lo spicchio d'aglio, e le foglie di prezzemolo e basilico.
Iniziate a frullare, versando a filo l'olio fino a raggiungere la consistenza desiderata.
Regolate di sale e trasferite il pesto ottenuto in vasetti di vetro con il coperchio.

Step by Step
del mese

Pipas,
i grissini spagnoli ai semi

Ideali come snack spezzafame, sono anche leggeri e nutrienti grazie alla presenza dei semi. Perfetti per arricchire il cestino del pane in occasioni particolari, le *pipas* sono i grissini spagnoli che si preparano in 4 semplici step!

INIZIAMO

1) **Mescolate** in una ciotola capiente la farina, lo zucchero, il lievito, unitevi l'olio e l'acqua mescolando con una forchetta fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, versatevi i 50 g di semi, anche misti, amalgamate bene, coprite con un canovaccio pulito inumidito e lasciate lievitare per un'ora e mezza.

2) **Riprendete** l'impasto e versatelo in una *sac à poche* usa e getta, tagliate la punta a circa 1 cm e spremetelo sopra una teglia rivestita con carta forno di una lunghezza di 10-15 cm.

3) **Distribuite** sulla superficie altri semini.

4) **Cuocete** i grissini nel forno pre riscaldato, statico, a 180°C fino a bella doratura. Spegnete il forno e lasciateli 10 minuti all'interno con lo sportello aperto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- farina 0 **150 g**
- acqua **150 g**
- semi a piacere **50 g** + q.b.
- olio E.V.O. **3 cucchiai**
- lievito di birra disidratato **½ cucchiaino**
- zucchero ½ **cucchiaino**
- sale ½ **cucchiaino**

GRISSINI TIPO SPAGNOLI "SENZA IMPASTARE"
Si uniscono tutti gli ingredienti in una ciotola e poi si inserisce l'impasto in una *sac à poche*. Semplice, pratico, super goloso

SCUOLA DI

PASTICCERIA

Crostata con frutta fresca estiva

FACILE | 60 MIN + 45 MIN RIPOSO DELLA FROLLA | 40 MIN | 20 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA

farina 00 **250 g**
burro **150 g**
zucchero a velo **100 g**
tuorli **2**
scorza grattugiata di limone q.b.
sale
burro e farina per lo stampo

PER LA CREMA

latte **500 ml**
stecca di vaniglia **1**
tuorli **6**
zucchero **175 g**
farina 00 **50 g**
burro **30 g**

PER GUARNIRE

panna montata **200 g**
fragole q.b.
banana **1**
pesche **2**
mirtilli q.b.
fiori eduli

PER LA GELATINA

acqua **150 ml**
zucchero **40 g**
succo di limone ½ **cucchiaino**
amido di mais **1 cucchiaino**

INIZIAMO

Per la pasta frolla

Iniziate la preparazione della pasta frolla lasciando ammorbidire a temperatura ambiente il burro tagliato in pezzi. Disponete la farina a fontana su una spianatoia (oppure in una bacinella capiente) e al centro mettete lo zucchero, un pizzico di sale, il burro, i tuorli e la scorza grattugiata del limone.

Impastate gli ingredienti molto velocemente per non scaldarli, formate un panetto, avvolgetelo con la pellicola per alimenti e riponetelo in frigorifero a riposare per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, sulla spianatoia infarinata stendete con il mattarello la pasta in una sfoglia sottile, trasferitela in uno stampo di 22-24 cm di diametro precedentemente imburrato e infarinato.

1

Premete bene con le dita per far aderire la pasta alla tortiera.

2

Tagliate la pasta che eccede dai bordi e bucherellate la base con i rebbi di una forchetta.

3

Riponete lo stampo in frigorifero per almeno 15 minuti, quindi adagiate un foglio di carta forno sulla frolla stesa nella tortiera e riempitela con legumi secchi. Infornare per 15 minuti 180°C, sfornate, eliminate la carta forno con i legumi secchi e infornate nuovamente per altri 6 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su un gratella.

Per la crema

Nel frattempo preparate la crema facendo bollire in una casseruola il latte con la vaniglia.

4

In un'altra casseruola sbattete energicamente i tuorli con lo zucchero, incorporate la farina setacciata e sempre mescolando unite il latte caldo a filo. Cuocete a fuoco basso fino a quando la crema avrà raggiunto la giusta densità, levate dal fuoco e aggiungete il burro spezzettato che avrete fatto precedentemente ammorbidire a temperatura ambiente. L'aggiunta del burro renderà la crema più soffice e spumosa.

Quando la base di frolla si sarà raffreddata, posizionatela su un vassoio e riempitela con la crema preparata.

5

Per la gelatina

Fate sciogliere l'amido di mais con due cucchiai di acqua. In un pentolino mettete la restante acqua con lo zucchero, unite la cremina di amido di mais e portate a ebollizione. Fate sobbollire per qualche minuto, quindi lasciate intiepidire prima dell'utilizzo.

Per guarnire

Mettete la panna in una *sac à poche* con bocchetta liscia e decorate il bordo.

Finite la crostata decorandola con la frutta fresca, ricoprite la frutta con la gelatina (versate la gelatina sulla frutta aiutandovi con un cucchiaio per ricoprirla uniformemente), guarnite con foglioline di menta e fiorellini eduli.

di **Maison Lizia**

maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

"PROVATELA ANCHE VOI!"

PASTICCERIA

VARIANTI DELLA CLASSICA CROSTATA DI FRUTTA FRESCA

con rose di mela

ingredienti per 6 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo**
mele rosse bio **3**
crema pasticciera pronta (per prepararla in casa, vedi ricetta pag. 84) **180 g**
tuorlo **1**
succo di limone q.b.
zucchero a velo q.b.

Per la base di frolla

Srotolate la pasta frolla, mantenendo la sua carta forno, in uno stampo da crostata (diametro 26 cm), eliminate l'eccesso di impasto e riponete la teglia per 15 minuti in freezer.

Bucherellate la frolla con i rebbi di una forchetta, copritela con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, che esca leggermente dai bordi e aderisca bene alla base, versatevi sopra tanti legumi secchi in modo da arrivare fino al bordo.

Cuocete la frolla in forno preriscaldato, statico, a 200°C per circa 15 minuti, sfornatela, eliminate i legumi e la carta forno e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti, fino a leggera doratura.

Estraete il disco di frolla dal forno, spennellate la base con il tuorlo e rimettetelo in forno per 2 minuti, sfornatelo e fatelo completamente raffreddare.

Per il ripieno

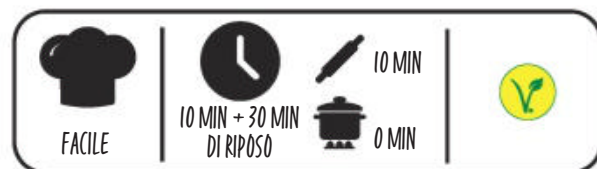
Lavate, asciugate le mele e tagliatele in fettine sottili con una mandolina mantenendo la buccia.

Disponete le fettine su una teglia, spruzzatele con il succo di limone e cuocetele al microonde alla massima potenza per 1 minuto, giusto il tempo di farle ammorbidire.

Tamponate le fettine di mela per eliminare eventuale liquido di cottura e sovapponetele parzialmente una sull'altra a formare 15-20 strisce, arrotolatele su loro stesse ottenendo piccole roselline.

Disponete le roselline sulla crema facendole leggermente affondare e passate la torta pochi istanti sotto il grill del forno per far scurire i petali.

Servite la torta tiepida o fredda, a piacere, con zucchero a velo.

CROSTATA DI FRUTTA ESTIVA
con frolla 3, 2, 1 ... facile!

Ingredienti per 1 stampo (diametro 26 cm)

farina 00 **300 g**
burro freddo **200 g**
zucchero semolato **100 g**
crema pasticciera **300 g**
(vedi ricetta pag. 84)
frutta fresca mista q.b.

Per le torte con ripieni più "grassi" (come creme, formaggi, panna), provate la frolla 3, 2, 1! Si chiama così perché ha 3 soli ingredienti (mancano le uova) ed è un attimo prepararla!

Mettete farina, zucchero e burro a cubetti nel bicchiere del frullatore, e frullate a velocità media e a intervalli per formare delle "grosse briciole", da compattare poi velocemente con le mani.

Avvolgete il panetto nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno mezz'ora. Nel frattempo preparate la crema pasticciera (ricetta a pag. 84).

Stendete la frolla, trasferitela nella tortiera unta e infornate per 25 minuti 180°C.

Sfornate e lasciate raffreddare su un gratella prima di riempirla con la crema preparata.

Finite la crostata decorandola con la frutta fresca e guarnite con foglioline di menta.

TRUCCHI PER LA PASTA FROLLA PERFETTA!

- Impastare velocemente: il burro non deve surriscaldarsi altrimenti la frolla non sarà friabile.
- Quantità e tipo di zucchero: va adeguato sia a seconda del ripieno, sia della croccantezza desiderata (se volete una frolla croccante e non friabile, aumentate lo zucchero, ma poi preferite una marmellata più acidula). Per una frolla rustica provate lo zucchero di canna, quello a velo invece per i biscotti.
- Tempi di cottura: togliete dal forno la frolla quando è ancora chiara e "morbida", poi lasciatela raffreddare e raggiungerà la consistenza giusta.
- L'impasto è pronto quando non si appiccica alle mani.
- Utile, prima di lavorare la frolla, è raffreddare bene le mani e, quando si lavora, usare solo la punta delle dita (il palmo scalda più in fretta)

la variante: all'olio e yogurt, senza uova e senza burro

yogurt bianco senza zucchero **1** vasetto (**125 g**) - zucchero **90 g** - farina 00 **250 g** - olio di riso **60 g** - lievito per dolci **3 g** - scorza di **1** limone

Mescolate le polveri (farina, zucchero e lievito per dolci), poi unite lo yogurt, l'olio di riso, la scorza del limone. **Amalgamate** gli ingredienti e poi trasferite il composto sulla spianatoia per impastarlo. **Potete** stendere il panetto subito, senza bisogno del riposo in frigorifero. **Questo** impasto cuoce a 180°C per 20 minuti (10 minuti per i biscotti).

la variante: vegana

farina 00 **250 g** (oppure mix con farine di farro, avena...) - zucchero integrale **80 g** - acqua fredda **60 g** - olio di girasole **60 g** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - scorza di **1** limone non trattato

Sciogliete lo zucchero nell'acqua, aggiungete l'olio e unite gli ingredienti liquidi al mix di farine e lievito. **Aggiungete** la scorza di limone e mescolate bene per creare un impasto liscio. **Fate** riposare l'impasto per circa un'ora in frigorifero prima di stenderlo. **Cuocete** in forno ventilato a 180°C per 30-40 minuti (15 minuti per i biscotti).

CROSTATA MIGNON
con lemon curd e fragole

ingredienti per 6-8 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo**
lemon curd pronto **200 g** (oppure vedi ricetta sotto)
fragole fresche pulite **10**
fragole disidratate q.b. (facoltative)
burro q.b.

Srotolate la pasta frolla pronta e stendetela leggermente con il mattarello direttamente sul suo foglio di carta forno.

Ricavate tanti dischetti di circa 8-10 cm di diametro e inseriteli negli stampi da *tartelette* o da mini muffin leggermente imburrati (dovranno avere un bordo massimo, in ogni caso, di circa 1 cm), bucherellateli con una forchettina da dolce.

Posizionate gli stampi su una leccarda e cuocete in forno preriscaldato, ventilato, per circa 10 minuti, fino a leggera doratura, sfornateli e fateli completamente raffreddare.

Mettete il lemon curd in una *sac à poche* e distribuitelo nei dischi di frolla, decorate con fragole fresche e disidratate.

LEMON CURD *HOME MADE*
limoni non trattati **3** - tuorli **2** - uova **3** - burro **100 g** - zucchero **200 g** - amido di mais **30 g**

Lavate e asciugate bene i limoni, grattugiate la buccia in una ciotola e unitevi anche il loro succo spremuto, diluitevi l'amido di mais setacciato.
Sciogliete il burro, in pezzetti, a bagnomaria, unitevi lo zucchero mescolando con un cucchiaio di legno.
Sbattete nel frattempo, con le fruste elettriche, le uova con i tuorli e uniteli, mescolando, alla crema di burro e zucchero (sempre a bagnomaria), unite anche il succo di limone con la maizena e la buccia grattugiata, fate addensare la crema senza mai farla bollire.
Setacciate poi il *lemon curd* o frullatelo con un minipimer, fatelo raffreddare con pellicola a contatto prima di utilizzarlo

Hai mai ... con il

Per aprire le ostriche, coprite il palmo della mano con un canovaccio piegato, tenete l'ostrica nel palmo della mano fasciato posizionandola con il guscio piatto rivolto verso l'alto. Inserite la lama e praticate una movimento verso l'alto per aprire il guscio

Ostriche al finger lime

FACILE | 10 MIN + 1 ORA RIPOSO | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

ostriche pulite **12** - vino bianco frizzante **30 ml** - ghiaccio tritato - finger lime **2**

Sbucciate i *finger lime*, prelevate 2 cucchiai di micro sfere e mettetele da parte. Frullate il resto, filtratelo e versatelo in una ciotolina insieme al vino, mescolate. Lasciate macerare il composto in frigorifero per almeno 1 ora.
Aprite le ostriche con un coltello a lama corta e tozza avendo cura di non disperderne il liquido all'interno. Togliete il guscio superiore del mollusco e disponete quello inferiore su un vassoio ricoperto da ghiaccio tritato.
Distribuite il condimento sulle ostriche e decorate con le micro sfere di *finger lime* prima di servire.

Tartare di tonno e finger lime

ingredienti per 4 persone

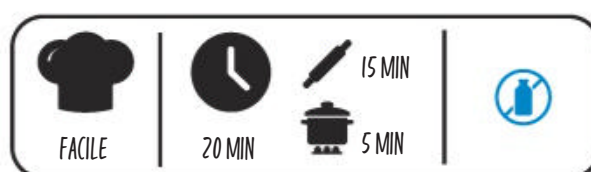
cannoli salati **8** - trancio di tonno rosso fresco **400 g** - finger lime **1** - olio E.V.O. - salsa di soia q.b.

Tagliate con un coltello ben affilato il trancio di tonno in cubetti di circa ½ cm e fatelo marinare in una ciotola con un cucchiaio di salsa di soia per 30 minuti all'interno del frigorifero coperto con la pellicola trasparente alimentare.
Create una vinaigrette con 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio d'olio e la polpa di mezzo *finger lime* (l'altra metà, lasciatela da parte).
Con l'aiuto di un cucchiaio, inserite la tartare di tonno nei cannoli e decorate i lati dei cannoli con le sfere di *finger lime*.

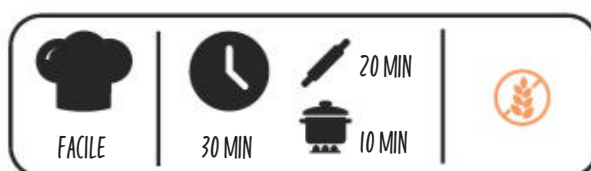
CANNOLI SALATI HOMEMADE
Unite in una ciotola: 200 g di farina setacciata, 80 ml di acqua (aggiungetela a filo e iniziate ad amalgamare), 50 g di olio E.V.O. e una punta di cucchiaino di sale. Impastate, create un panetto e fatelo riposare per mezz'ora. Stendete il panetto, realizzando una sfoglia di circa 3 mm. Ritagliate dei cerchi di pasta e arrotolateli unendoli al centro. Cuoceteli in forno statico preriscaldato a 180°C per 20 minuti circa

Originario dell'Australia subtropicale, ma coltivato oggi anche in alcune zone del Sud Italia già destinate alle coltivazioni di agrumi, il *finger lime* è un particolarissimo agrume che per dimensioni e forma ricorda un dito mentre il suo sapore è decisamente vicino a quello del lime. All'interno del "dito" sono contenute tante capsule, delle dimensione di quelle del caviale, e rivestite di un epitelio che ne ha la medesima consistenza: è sufficiente una lieve pressione e la capsula esplode in bocca con un effetto straordinario per il palato, che si permea della giusta quantità di succo, simile al limone e al lime, ma decisamente più soave. Ingrediente particolarmente pregiato, è amatissimo dagli chef e dagli appassionati di cucina gourmet, non solo perché è molto decorativo, ma perché, una volta rotte, le micro sfere rilasciano un liquido dal sapore fresco, acidulo, sapido e a tratti frizzantino. Oltre al lime, il sapore del *finger lime* ricorda anche il pompelmo ma reso ancor più saporito da una punta salata che si sposa alla perfezione con piatti particolarmente delicati a base di pesce (soprattutto crudi). La scorza essiccata del *finger lime*, se tritata, è molto aromatica e anche questa si accompagna bene a piatti di pesce e di carne bianche, oppure, insieme a un filo d'olio, si può usare come condimento fresco di particolari insalate.

provato *finger lime?*

Salmon toast con guacamole al finger lime

ingredienti per 4 persone
pane per toast **8 fette** - avocado (maturi) **2** - finger lime **1** - salmone affumicato **8 fette** - olio E.V.O. q.b.

Sbucciate il *finger lime*, prendete un cucchiaino della sua polpa e mettetela da parte. Frullate il resto, filtratelo e versatelo in una ciotolina.
Sbucciate gli avocado, ricavatene la polpa e trasferitela nella ciotolina con il succo di *finger lime*, amalgamate il tutto, aggiungete un cucchiaio di olio e mescolate per creare la guacamole.
Tostate le fette di pane e poi spalmatele di guacamole, aggiungete una fetta di salmone e concludete decorando con sfere di *finger lime*.

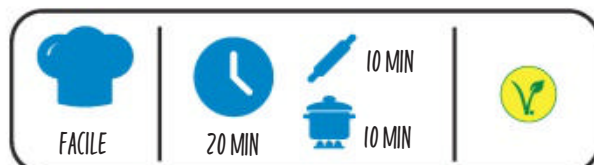
Capesante profumate al finger lime

ingredienti per 2 persone
vino bianco secco **1 bicchiere** - succo di **1** arancia - burro **60 g** - capesante **6** - olio E.V.O. - finger lime **1**

Fate sciogliere il burro a bagnomaria, poi aggiungete il vino, il succo della polpa di mezzo *finger lime*, mescolate velocemente per amalgamare gli ingredienti.
Lavate con cura le capesante e, dopo averle asciugate con carta da cucina, passatele nel burro aromatizzato appena preparato. Fate scaldare una padella, posatevi le capesante e lasciate cuocere ogni lato per 3 minuti circa, finché non assume un colorito dorato.
Riponete delicatamente le capesante nelle loro conchiglie. Condite con un cucchiaio di crema di burro avanzata e con le micro sfere di *finger lime* rimaste.

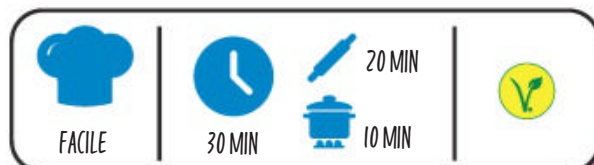
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

LUGLIO, TUTTI AL MARE! NON DIMENTICATE PERÒ DI PREPARARE QUALCHE SNACK IDEALE DALLA COLAZIONE ALLA MERENDA, UTILIZZANDO INGREDIENTI GENUINI SANI, COLORATI E A TEMA MARINO! ... *SPLASH!*

CRÊPES PESCIOLINO

ingredienti per 6 crêpes
latte **170 g** - uovo **1** - tuorlo **1** - farina **100 g** - burro q.b. **per decorare:** frutta fresca mista q.b.

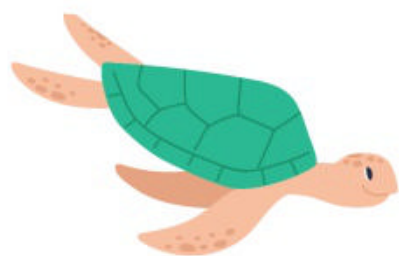
Sgusciate l'uovo intero e il tuorlo in una ciotola con il latte, amalgamate leggermente senza sbattere troppo forte e aggiungete lentamente la farina mescolando con la frusta. Scaldate bene una padella, scioglietevi il burro.
Versate al centro della padella un mestolo di composto, facendo roteare la padella per realizzare una alla volta le *crêpes*. Girate le *crêpes* quando si saranno formate in superficie le bollicine e cuocete il lato opposto. Una volta pronte, mettetele da parte.
Piegate le *crêpes* a portafoglio e decorate con la frutta fresca per dare forma ai pesciolini.

GRANCHIO PANCAKE

ingredienti per 4 persone
farina 00 **150 g** - uovo **1** - latte **165 ml** - zucchero semolato **1 cucchiaio** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - burro q.b. - mela **1** - mirtilli q.b. - grissini sottili dolci o salati q.b.

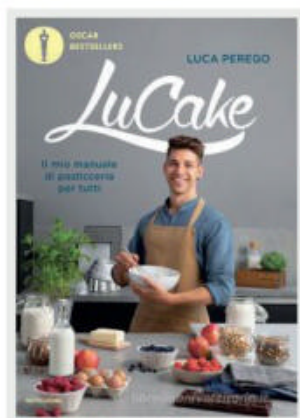
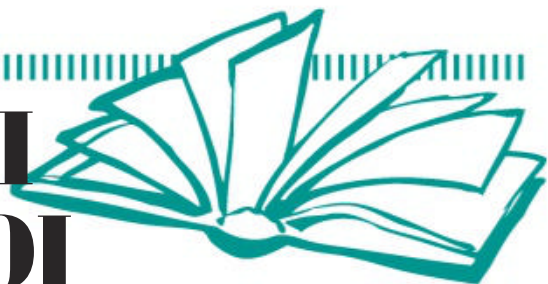
Mescolate la farina con il lievito e lo zucchero in una ciotola, mentre in una brocca emulsionate l'uovo con il latte.
Versate a filo i liquidi nelle polveri e amalgamate per ottenere un composto omogeneo.
Scaldate a fuoco medio una padella antiaderente, fate sciogliere una noce di burro, versate un mestolino di composto e, non appena comincia a fare le bollicine in superficie, girate il *pancake* e fate cuocere per altri 2 minuti dall'altro lato. Proseguite fino a terminare tutta la pastella.
Assemblate i granchietti con la mela tagliata per le chele, i grissini per le zampine e i mirtilli per gli occhietti.

BALENE BIANCHE

ingredienti per 4 porzioni
pane per tramezzini **4 fette grandi** - yogurt greco **125 ml** - panna fresca **50 ml** - zucchero a velo **1 cucchiaino** - succo di limone **1 cucchiaino** - mirtilli q.b.

Unite in una ciotola lo yogurt, la panna, lo zucchero a velo e il succo di limone filtrato. Mescolate fino ad amalgamare bene gli ingredienti e ottenere una crema omogenea. Coprite e lasciate riposare in frigorifero.
Disegnate la sagoma di una balena su un cartoncino, ritagliatela, appoggiatela sulla fetta di pane e con un coltello tagliate seguendo la sagoma.
Tostate le fette di pane nel tostapane, poi spalmatele con la crema di yogurt e decorate, a piacere, con i mirtilli.

SANDWICH SOTTOMARINO

ingredienti per 2 porzioni
pane in cassetta **4 fette** - prosciutto cotto a fette **2 fette** - formaggio (tipo provola dolce o emmental) **4 fette** - peperone **1** - pomodori **2** - maionese q.b. - olive denocciolate q.b. - carota ½ - rucola q.b.

Disegnate la sagoma di un sottomarino su un cartoncino e poi utilizzatela per intagliare le fette di pane e le fette di formaggio. Usate i ritagli extra del formaggio per dare forma all'elica posteriore del sottomarino. Tagliate il prosciutto per dare forma alla parte anteriore del mezzo.
Tostate il pane nel tostapane e poi copritelo con il formaggio, il prosciutto e realizzate le decorazioni con la maionese.
Utilizzate le verdurine tagliate per creare le altre parti del disegno, fino a portare nel piatto un *sandwich* sottomarino!

LUCAKE.
IL MIO MANUALE DI PASTICCERIA PER TUTTI

Questo libro raccoglie tutte le tecniche e i segreti che il giovane pasticcere e food blogger Luca Perego, in arte LuCake, ha imparato negli anni. Il risultato è un manuale chiaro e golosissimo, con più di novanta ricette che vanno dagli impasti base alle preparazioni più raffinate. Con LuCake la pasticceria professionale è finalmente alla portata di tutti. I procedimenti sono spiegati passo passo e non servono ingredienti e utensili strani: bastano quelli più comuni, che tutti abbiamo in casa. Il resto lo fanno la passione e la fantasia.

di Luca Perego
Editore Mondadori
264 pagine - € 15.90

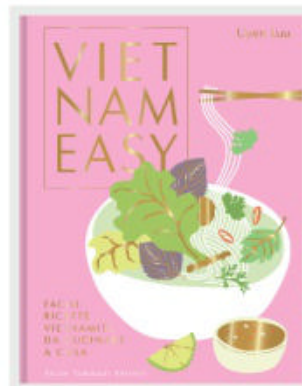
CUCINA ORIGAMI.
OLTRE 100 RICETTE CINESI E ASIATICHE ALLA PORTATA DI TUTTI

Per tutti gli appassionati della cucina cinese e asiatica, finalmente il libro per prepararla a casa propria. Un libro ricco di ricette gustosissime per scoprire che cucinare asiatico è veramente alla portata di tutti. Elena Lina Cai è cresciuta in Italia tra i profumi e i piatti della cucina tradizionale cinese e ha creato questo libro per condividere il mix unico della cucina di casa sua: piatti semplici da realizzare, facili da inserire nei tuoi menu casalinghi e spesso molto veloci da preparare.

di Elena Lina Cai
Editore Vallardi A.
240 pagine - € 18.90

IL VIAGGIO DI UN CUOCO.

Anthony Bourdain, famoso chef francoamericano che lavora a New York, parte per una serie di viaggi alla ricerca del pasto perfetto. La ricerca culinaria diventa pretesto per una serie variegata di racconti il cui tono va dal reportage, alla *rêverie* trasognata. Anche quando parla di persone o di città, l'autore sembra descrivere delle pietanze: come in un libro di gastronomia, c'è una predilezione per i sostantivi concreti, le descrizioni visive e il linguaggio vernacolare.

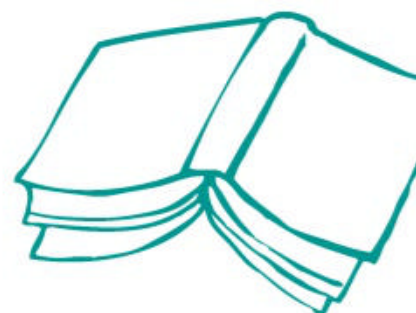
di Anthony Bourdain
Feltrinelli Editore
304 pagine - € 11,00

VIETMANEASY.
FACILI RICETTE VIETNAMITE DA CUCINARE A CASA.

Il cuore della cucina vietnamita si trova tra la capacità di arrangiarsi con quello che c'è, adattandosi ai cibi disponibili e di stagione, e una leggerezza insospettabile, data dalla scarsa quantità di grassi e dal largo utilizzo di prodotti vegetali. In *Vietnameasy* troverete ricette ricche di erbe fresche, molte zuppe delicate celestiali, verdure grigliate da condividere e servire con il riso, l'alimento più diffuso in Vietnam, o i caratteristici tagliolini. E poi ancora insalate fresche e croccanti e piatti veloci per tutti i giorni.

di Uyen Luu
Guido Tommasi Editore
224 pagine - € 35

A MODERN WAY TO COOK.
OLTRE 150 RICETTE FURBE, VELOCI E GUSTOSE PER I PIATTI DI TUTTI I GIORNI.

Anna Jones porta in libreria una raccolta di ricette vegetariane deliziose, sane e stimolanti: tutte velocissime da realizzare in qualsiasi giorno della settimana. I capitoli sono suddivisi per tempo (ricette in meno di 15, 20, 30 o 40 minuti) e mostrano come, pianificando un po' in anticipo, si possono ottenere piatti completi e gustosissimi con il minimo sforzo. Una raccolta davvero pratica per chiunque voglia portare la cena in tavola velocemente.

di Anna Jones
Guido Tommasi Editore
352 pagine - € 35

IN PRIMO PIANO

"ELETTROCOMODI" SIRGE

la buona qualità a portata di tutti

Con il motto "La Buona qualità a portata di Tutti", dopo anni di distribuzione in supermercati e centri commerciali, la storica azienda Sirge che posa le sue radici in Avigliana (TO), propone la sua gamma di "Elettrocomodi" (macchine per la pasta e non solo) anche online, sia sulle principiali piattaforme, che sul proprio sito web (www.sirge.it), mantenendo prezzi altamente competitivi. La lunga esperienza di Sirge nel campo delle macchine per la produzione della pasta fatta a casa, garantisce la qualità dei prodotti e dei sistemi innovativi. L'ampio range di macchine per la pasta permette di accontentare tutte le esigenze: dalle macchine più semplici da gestire ed economicamente competitive, che permettono di utilizzare 400 grammi d'impasto alla volta e offrono la possibilità di realizzare anche pasta per pizza e pane, alla macchina più tecnologicamente sofisticata, dotata di un'ampia gamma di trafile, per realizzare non solo la pasta classica (come spaghetti, tagliatelle maccheroni, fusilli, reginette etc.) ma anche biscotti, grissini, craker e tanto altro, con 900 grammi d'impasto, sia per la pasta che per la pizza. Sirge, presente sul mercato italiano ed europeo dal 1993, dopo 30 anni di storia continua così a servire i suoi affezionati clienti che con il loro supporto costruttivo hanno permesso un continuo aggiornamento dei prodotti.

www.sirge.it

MATT PORTA IN TAVOLA LA LEGGEREZZA

con i nuovi petali di azzimo

Un impasto semplice, preparato con farina, acqua e sale e una duratura al forno che li rende croccanti. Petali di Azzimo bio sono una valida alternativa al pane: croccanti, gustosi, senza lievito, a basso contenuto di grassi, fonte di proteine e fibre, sono ideali per chi vuole alimentarsi in modo sano e mantenersi in forma. Possono essere consumati in qualsiasi momento della giornata come stuzzicante spezzafame o durante i pasti.

www.matt.it

RUVIDO, CORPOSO, TENACE

lo spaghetto che "non scuoce mai"

Lo Spaghetto Quadrato La Molisana è preparato con solo grano 100% italiano alto-proteico, l'aria di montagna del Molise, l'acqua di sorgente utilizzata per l'impasto che arriva direttamente dal Parco del Matese e la decorticazione a pietra per una pasta ruvida e tenace, trafilata al bronzo e dall'eccellente tenuta in cottura. Non solo: il nuovo pack in carta riciclabile al 100% presenta un QRcode che rimanda a video-ricette, contributi scientifici e al racconto di tradizioni e trend del mondo della pasta sempre Made in Italy.

lamolisana.it

Cotto e mangiato TV

Portate le nostre ricette in vacanza con voi !

www.facebook.com/CottoeMangiato/

www.instagram.com/cottoemangiatotv/

cottoemangiato.studioaperto.it

Cotto e mangiato augura a tutti una buona estate.

Ci rivediamo a settembre su ITALIA 1!